



**ACTIVIDADES DE AJEA: CURSO 2025 – 2026 1º TRIMESTRE**  
**ASOCIACIÓN DE JUBILADOS DE LA ENSEÑANZA DE ALCORCÓN**  
*(La programación podrá tener cambios y adaptaciones....)*

DÍA	TÍTULO	DESCRIPCIÓN	ponente/s	HORA	LUGAR
JUEVES 02 OCTUBRE 2025	BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN DE LAS COMUNICACIÓN EN AJEA CURSO 2025-2026	Bienvenida y Presentación de las comunicaciones con AJEA por Whatsapp, correo electrónico, Instagram y página web de AJEA. Presentación del programa de actividades del PRIMER trimestre del curso 2025-2026 y los Proyectos con la UCM, Cibervoluntarios, Concejalía de Salud, etc Curiosidades musicales	Lola Rodríguez Teresa Garrote Marcelino Díez	17:00 a 19:00	CC.VIÑAGRANDE
JUEVES 9 OCTUBRE 2025 (TODOS LOS JUEVES DEL CURSO)	INGLÉS NIVEL 0	Clases de inglés nivel 0. Los interesados contactarán con la profesora quien les explicará los contenidos y todo lo referente a las clases	Blanca Ferrero, profesora	09:15- 10:15	CC.VIÑAGRANDE
JUEVES 9 OCTUBRE 2025 (TODOS LOS JUEVES DEL CURSO)	INGLÉS NIVEL 1	Clases de inglés nivel 1. Los interesados contactarán con la profesora quien les explicará los contenidos y todo lo referente a las clases.	Blanca Ferrero, profesora	10:15 - 11:15	CC.VIÑAGRANDE
JUEVES 9 OCTUBRE 2025	COMIDA PRINCIPIO DE CURSO  Como quedamos en junio, iniciamos el curso organizando una comida para el grupo de AJEA.	<p align="center"><b>MENÚ 2</b></p> <p align="center"><b>ENTRADAS</b> (1 POR CADA CUATRO PERSONAS A COMPARTIR)</p> <p align="center">"SURTIDO DE IBERICOS</p> <p align="center">"CROQUETAS CASERAS DE PUCHERO</p> <p align="center">"LANGOSTINOS COCIDOS CON MAHONESA</p> <p align="center"><b>SEGUNDOS A ELEGIR</b></p> <p align="center">SOLOMILLO DE TERNERA</p> <p align="center">ENTRECOT DE TERNERA</p> <p align="center">LUBINA A LA ESPALDA</p> <p align="center">TARTA CONTESA HELADA</p> <p align="center">CAFE</p> <p align="center"><b>bebidas</b></p> <p align="center">RIOJA, VINO BLANCO DE RUEDA, AGUA, REFRESCOS, CERVEZA DE BARRIL</p> <p align="center"><b>PRECIO 40€ POR PERSONA</b></p>	Organizada por el Equipo directivo Apuntarse en el grupo COMIDA y pagar a Marcelino el 2 de octubre o mandar el dinero por transferencia a la cuenta de AJEA.	14:00	Restaurante Falcón
	PÁGINA WEB DE AJEA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación de la página web de AJEA: <a href="https://www.ajea.com.es/">https://www.ajea.com.es/</a></li> <li>• Inicio-Sobre nosotros-Proyecto anual- Actividades: calendario-charlas/talleres-culturales-viajes-museos y monumentos-celebraciones-reservas online-fotogalería-</li> </ul>		17:00 a 19:00	CC.VIÑAGRANDE

		<p>testimonios-contacto</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Inicio</a></li> <li>• <a href="#">Sobre nosotros</a></li>   <li>• <a href="#">Actividades</a></li> <li>• <a href="#">Fotogalería</a></li> <li>• <a href="#">Testimonios</a></li> <li>•</li> </ul>			
LUNES 13 OTUBRE 2025	CURSO REDUCCIÓN DE ESTRÉS BASADO EN MINDFULNESS	<p align="center"><b>CURSO DE REDUCCIÓN DE ESTRÉS BASADO EN MINDFULNESS</b></p>  <p align="center">Lunes: de 17.00 a 19.30 horas Del 13 de octubre al 22 de diciembre Realizaremos meditaciones guiadas, actividades en grupo, prácticas y movimientos conscientes. Facilita: M<sup>a</sup> Consolación Cabero</p> <p align="center">ASOCIACIÓN AJEA. Viñagrande. Parque Ordesa, 5. Alcorcón. Metro Joaquín Vilumbrales.</p>	Consuelo Cabero Se requiere inscripción. Apuntarse en el grupo MINDFULNESS y llenar la hoja de inscripción que está en la página web y se envía por e-mail.	17:00 A 19:30 horas 4 semanas hasta diciembre 2025	CC.VIÑAGRANDE
MIERCOLES 15 OCTUBRE 2025	EXPOSICIÓN INMERSIVA CLEOPATRA	 <p>Un viaje inmersivo al Egipto de Cleopatra  Sumérgete en el enigmático mundo de la reina que desafió Roma.  Una experiencia multisensorial que fusiona arte, historia y tecnología para acompañar a Cleopatra mientras forja su legado eterno. Conoce a la mujer que se convirtió en diosa, desde su arte político hasta su lado más místico.  Holograma  Novedad!  Nacimiento de una nueva era  Sala Expositiva  Alejandría y la hija del NiloSala Inmersiva  Una reina forja su legado</p>	Realidad Virtual Un secreto enterrado entre olas Metaverso Interactivo Cruzando las arenas del tiempo Descubre el Egipto de Cleopatra como nunca antes	12:30 HORAS Apuntarse e en el grupo CLEOPATRA	Matadero Madrid – Nave 16

JUEVES 16 OCTUBRE 2025	RUTA CULTURAL: PARQUE JUAN CARLOS I	<p>LUGAR DE CITA: Metro Feria de Madrid Línea 8  HORA: 10:30 horas en la salida del Metro  10:45 horas en la Entrada del Parque</p> <p>RECORRIDO: Entrada por plaza de Don Juan, Vuelta al redondo, ríos y puentes. 5 Pirámides y 19 Esculturas. Olivares, Jardín de las Tres Culturas. Estufa fría</p>	Guías Paco y Román Nota: Llevar zapatos cómodos y Agua y gorra para el camino  Se requiere inscripción. Apuntarse en el grupo PARQUE JUAN CARLOS i	10:00 – 13:30 horas	Metro Feria de Madrid. Parque Juan Carlos I
LUNES 20 OTUBRE 2025	CURSO REDUCCIÓN DE ESTRÉS BASADO EN MINDFULNESS	<p style="text-align: center;"><b>CURSO DE REDUCCIÓN DE ESTRÉS BASADO EN MINDFULNESS</b></p>  <p style="text-align: center;">Lunes: de 17.00 a 19.30 horas Del 13 de octubre al 22 de diciembre Realizaremos meditaciones guiadas, actividades en grupo, prácticas y movimientos conscientes.</p> <p style="text-align: center;">Facilita: M<sup>a</sup> Consolación Cabero</p> <p style="text-align: center;">  ASOCIACIÓN AJEA. Viñagrande, Parque Ordesa, 5. Alcorcón. Metro Joaquín Vilumbrales. </p>	Consuelo Cabero Se requiere inscripción	17:00 A 19:30 horas 4 semanas hasta diciembre 2025	CC.VIÑAGRANDE
JUEVES 23 DE OCTUBRE 2025	CIBERVOLUNTARIOS	<p>Expert click: herramientas de ocio creativo y comunicación</p>	Voluntario de la Fundación Cibervoluntarios	17:00 a 19:00 horas	Aula de Informática

VIERNES 24 OCTUBRE 2025		<p><b>EXCURSIÓN A PUY DU FOU</b></p> <p>Parque de día Puy Du Fou El precio Incluye: Autocar + Entrada Parque de día PUY DE FOU + Seguro En el cartel tenéis la cuenta de AJEA. Hay que hacer la transferencia a esa cuenta indicando claramente en el concepto: Excursión a Puy du Fou y vuestro nombre(s)</p>	<p>Se requiere inscripción. Excursión organizada por el Equipo Directivo con Viajes Bayern 58€</p>	Puy de Fu	Puy de fu En autocar. Se realizan 3 paradas en Alcorcón
LUNES 27 OCTUBRE 2025	CURSO REDUCCIÓN DE ESTRÉS BASADO EN MINDFULNESS	<p><b>CURSO DE REDUCCIÓN DE ESTRÉS BASADO EN MINDFULNESS</b></p>  <p>Lunes: de 17.00 a 19.30 horas Del 13 de octubre al 22 de diciembre Realizaremos meditaciones guiadas, actividades en grupo, prácticas y movimientos conscientes. Facilita: Mª Consolación Cabero</p> <p>ASOCIACIÓN AJEA. Viñagrande. Parque Ordesa, 5. Alcorcón. Metro Joaquín Vilumbrales.</p>	<p>Consuelo Cabero Se requiere inscripción</p>	<p>17:00 A 19:30 horas 4 semanas hasta diciembre 2025</p>	CC.VIÑAGRANDE
MARTES 28 DE OCTUBRE 2025	TEATRO	<p>Teatro Figaro <b>Arrabal Tango Club</b> Arrabal Tango Club. Esta antología de tangos, milongas y valses nos invita a un viaje sonoro a través de los rincones más emblemáticos del arrabal porteño. Un repertorio cuidadosamente seleccionado que revive las historias, emociones y la melancolía de las grandes composiciones del tango, interpretadas con maestría y sensibilidad.</p>	<p>Teatro Figaro. 50 entradas reservadas a 13€ Se requiere inscripción</p>	<p>20:00 horas</p>	Teatro Figaro

JUEVES 30 OCTUBRE 2025	CIBERVOLUNTARIOS	Expert click: herramientas para realizar trámites y compras seguras	Voluntario de la Fundación Cibervoluntarios Se requiere inscripción	17:00 a 19:00 horas	Aula de Informática
LUNES 3 NOVIEMBRE 2025	CURSO REDUCCIÓN DE ESTRÉS BASADO EN MINDFULNESS	<p align="center"><b>CURSO DE REDUCCIÓN DE ESTRÉS BASADO EN MINDFULNESS</b></p>  <p align="center">Lunes: de 17.00 a 19.30 horas Del 13 de octubre al 22 de diciembre Realizaremos meditaciones guiadas, actividades en grupo, prácticas y movimientos conscientes. Facilita: Mª Consolación Cabero</p> <p align="center">ASOCIACIÓN AJEA. Vinalgrande. Parque Ordesa, 5, Alcorcón. Metro Joaquín Vilumbrales.</p>	Consuelo Cabero Se requiere inscripción	17:00 A 19:30 horas 4 semanas hasta diciembre 2025	CC.VIÑAGRANDE
JUEVES 06 NOVIEMBRE 2025	CIBERVOLUNTARIOS	GMAIL, MEET Y WHATSAPP, HERRAMIENTAS DE COMUNICACIÓN	Ponente de Cibervoluntarios Se requiere inscripción	17:00 – 19:00 horas	CC.VIÑAGRANDE
LUNES 10 NOVIEMBRE 2025	CURSO REDUCCIÓN DE ESTRÉS BASADO EN MINDFULNESS	<p align="center"><b>CURSO DE REDUCCIÓN DE ESTRÉS BASADO EN MINDFULNESS</b></p>  <p align="center">Lunes: de 17.00 a 19.30 horas Del 13 de octubre al 22 de diciembre Realizaremos meditaciones guiadas, actividades en grupo, prácticas y movimientos conscientes. Facilita: Mª Consolación Cabero</p> <p align="center">ASOCIACIÓN AJEA. Vinalgrande. Parque Ordesa, 5, Alcorcón. Metro Joaquín Vilumbrales.</p>	Consuelo Cabero Se requiere inscripción	17:00 A 19:30 horas 4 semanas hasta diciembre 2025	CC.VIÑAGRANDE
JUEVES 13 NOVIEMBRE 2025	CONCEJALÍA DE SALUD. AYUNTAMIENTO DE ALCORCÓN	Oferta y recursos para mayores ofrecidos por la Concejalía de Salud del Ayuntamiento de Alcorcón	Trabajadoras de la Concejalía de Salud	13:30	CC.VIÑAGRANDE

LUNES 17 NOVIEMBRE	CURSO REDUCCIÓN DE ESTRÉS BASADO EN MINDFULNESS	<p align="center"><b>CURSO DE REDUCCIÓN DE ESTRÉS BASADO EN MINDFULNESS</b></p>  <p align="center"><b>Lunes: de 17.00 a 19.30 horas Del 13 de octubre al 22 de diciembre</b></p> <p align="center">Realizaremos meditaciones guiadas, actividades en grupo, prácticas y movimientos conscientes.</p> <p align="center">Facilita: M<sup>a</sup> Consolación Cabero</p> <p align="center">ASOCIACIÓN AJEA. Viñagrande. Parque Ordesa, 5. Alcorcón. Metro Joaquín Vilumbrales.</p>	Consuelo Cabero Se requiere inscripción	17:00 A 19:30 horas 4 semanas hasta diciembre 2025	CC.VIÑAGRANDE	
MIERCOLES 19 NOVIEMBRE 2025	 <p align="center"><i>Viaje a Segovia</i></p> <p>1 Salida desde Punto pactado. 2 Llegada al Restaurante para Desayunar 3 Después del Desayuno , visitaremos y accederemos a la Real Fábrica de Cristales de La Granja y Museo Tecnológico del Vidrio, donde podremos presenciar El Soplado de Vidrio. 4 Parada para Comer un buen Menú Segoviano. 5 Visita a la preciosa Ciudad de Segovia a Poder Acceder Al Palacio Real de La Granja de San Ildefonso(*). 6 Vuelta al Punto de Partida.</p> <p><b>FECHA:</b> MIÉRCOLES <b>HORA:</b> <b>SOLICITA TU PLAZA</b></p> <p align="center">(*) Viaje de Regreso a casa, esperando que hayan disfrutado del dia.</p>	EXCURSIÓN A SEGOVIA – LA GRANJA	La excursión es de un día y hay que apuntarse y pagar. Se crea un grupo en Whatsapp para gestionar la excursión	Excursión organizada por el equipo directivo de AJEA	08:00-19:00 horas	En autocar. Segovia – La Granja Se realizan 3 paradas en Alcorcón
JUEVES 20 NOVIEMBRE 2025	CIBERVOLUNTARIOS	ADMINISTRACIÓN ELECTRÓNICA, CERTIFICADOS Y PROCEDIMIENTOS DIGITALES	Ponente de cibervoluntarios Se requiere inscripción	17:00 – 19:00 horas	CC.VIÑAGRANDE	
SÁBADO 22 NOVIEMBRE 2025	RUTA POR MADRID  PARQUE "EL CAPRICO"	<p>El parque de El Capricho es un jardín histórico-artístico de 14 hectáreas en forma de triángulo ubicado en el barrio de la Alameda de Osuna del distrito de Barajas, al noreste de la ciudad de Madrid, España. Se construyó por expreso deseo de la duquesa de Osuna, que sufragó las obras y lo cuidó hasta su fallecimiento.</p> <p>HORA DE COMIENZO: a las 10:30 horas EN PUNTO</p>	Guías Paco y Román Se requiere inscripción	De 10:30 a 13:30 horas	Traslado en autocar	

		HORA DE FINALIZACIÓN: a las 13:30 horas RECORRIDO: VISITA INTERIOR:			
LUNES 24 NOVIEMBRE	CURSO REDUCCIÓN DE ESTRÉS BASADO EN MINDFULNESS	<p style="text-align: center;"><b>CURSO DE REDUCCIÓN DE ESTRÉS BASADO EN MINDFULNESS</b></p>  <p style="text-align: center;">Lunes: de 17.00 a 19.30 horas Del 13 de octubre al 22 de diciembre</p> <p style="text-align: center;">Realizaremos meditaciones guiadas, actividades en grupo, prácticas y movimientos conscientes.</p> <p style="text-align: center;">Facilita: M<sup>a</sup> Consolación Cabero</p> <p style="text-align: center;">ASOCIACIÓN AJEA, Viñagrande, Parque Ordesa, 5, Alcorcón. Metro Joaquín Vilumbrales.</p>	Consuelo Cabero Se requiere inscripción	17:00 A 19:30 horas 4 semanas hasta diciembre 2025	CC.VIÑAGRANDE
DÍA DEL DOCENTE-MAESTRO  JUEVES 27 NOVIEMBRE 2025	MISA  COMIDA  TEATRO  De Laponia a Madrid es una comedia tierna, feroz y muy actual sobre padres, hijos, sueños heredados y la libertad de equivocarse. Porque a veces, para ganar, hay que saber perder.	<p>Para acordarnos de los socios de AJEA fallecidos</p> <p>Restaurante BÁLAMO</p> <p>DE LAPONIA A MADRID</p> 	<p>Opcional</p> <p>Calle Cooperación 11 , Alcorcón</p> <p>de Marc Angelet y Cristina Clemente, con un reparto excepcional: Amparo Larranaga, Iñaki Miramón, Mar Abascal y Juli Fàbregas.</p> <p>Se requiere inscripción 16,50€</p>	<p>12:00 horas</p> <p>14:00 hora s</p> <p>20:00 horas</p>	<p>Iglesia del Sagrado Corazón</p> <p>Teatro Fígaro</p>

LUNES 1 DICIEMBRE 2025	CURSO REDUCCIÓN DE ESTRÉS BASADO EN MINDFULNESS	<p align="center"><b>CURSO DE REDUCCIÓN DE ESTRÉS BASADO EN MINDFULNESS</b></p>  <p align="center">Lunes: de 17.00 a 19.30 horas Del 13 de octubre al 22 de diciembre Realizaremos meditaciones guiadas, actividades en grupo, prácticas y movimientos conscientes. Facilita: M<sup>a</sup> Consolación Cabero</p> <p align="center">ASOCIACIÓN AJEA. Viñagrande. Parque Ordesa, 5, Alcorcón. Metro Joaquín Vilumbrales.</p>	Consuelo Cabero Se requiere inscripción	17:00 A 19:30 horas 4 semanas hasta diciembre 2025	CC.VIÑAGRANDE
JUEVES 4 DICIEMBRE 2025	VISITA GUIADA EL MAVA	<p>La visita se inicia con el video "Bienvenidos al MAVa" (15'), después un guía cultural acompaña al grupo mostrando las principales obras de la colección del museo. Tras la visita se realiza el taller de joyería creativa (OPCIONAL). Talleres para grupos (De lunes a viernes solo en horario de mañana): Colgantes con vidrio bullseye, pintura con fritas de vidrio ó grabado en vidrio con bolígrafo grabador. (los talleres tienen coste en materiales).</p>	Guía cultural Realizan las visitas los/as guías del CEATE	12:00 horas	El Museo de Arte en Vidrio de Alcorcón (MAVA)

MARTES 9 DE DICIEMBRE		CONCIERTO DE NAVIDAD  La orquesta y Coro Filarmónic de Madrid bajo la dirección del maestro Pascual Osa, presentan el tradicional Concierto de Navidad. Johann Strauss, Stravinsky, Pavane op. 50 de Gabriel Fauré, etc. Espectáculo variado y lleno de sorpresas.	25 aniversario de la Orquesta Filarmónica de Madrid	19:30	Auditorio Nacional
JUEVES 11 DICIEMBRE 2024	TALLER ACTIVO	Dinámica grupal. Conocernos mejor	Lola Rodríguez y Teresa Garrote	17:00-19:00 horas	
LUNES 15 DICIEMBRE 2025	CURSO REDUCCIÓN DE ESTRÉS BASADO EN MINDFULNESS		Consuelo Cabero Se requiere inscripción	17:00 A 19:30 4 semanas hasta diciembre 2025	CC.VIÑAGRANDE
MARTES 16 DICIEMBRE	EL MESÍAS, G.F. HANDEL	Concierto participativo		19:30	Auditorio Nacional de Música
19 -20 o 21 DICIEMBRE	CONCIERTO DE NAVIDAD	Se informará oportunamente			Auditorio Nacional