







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
LUNES 1 DICIEMBRE 2025	CURSO REDUCCIÓN DE ESTRÉS BASADO EN MINDFULNESS	<p align="center">CURSO DE REDUCCIÓN DE ESTRÉS BASADO EN MINDFULNESS</p>  <p align="center">Lunes: de 17.00 a 19.30 horas Del 13 de octubre al 22 de diciembre</p> <p align="center"><i>Realizaremos meditaciones guiadas, actividades en grupo, prácticas y movimientos conscientes.</i></p> <p align="center">Facilita: M^{ra} Consolación Cabero</p> <p align="center">ASOCIACIÓN AJEA. Viñagrande. Parque Ordesa, 5, Alcorcón. Metro Joaquín Vilumbrales.</p>	Consuelo Cabero	17:00 A 19:30 horas 4 semanas hasta diciembre 2025	Sala de AJEA del C. C. Viñagrande
JUEVES 4 DICIEMBRE 2025	CHARLA “TALLER” 	<p>“ CLAVES PARA UNA BUENA VIDA” ¿Qué puede hacer que no me sienta bien o que haciéndome sentir bien, vaya a tener consecuencias negativas en mi vida?</p> <p>Grupo 1: Todo lo que no depende de nosotros es mala suerte o destino, Esto nos sirve para estar muy agradecidos por todo lo bueno que hay en nuestras vidas, porque sólo es cuestión de tiempo perderlo todo.</p> <p>Grupo 2: Lo que depende en su totalidad o parcialmente de nosotros. Merece la pena dedicar tiempo a identificar las cosas de esta lista y hacer</p>	Augusto Barrionuevo, economista con 27 años de experiencia en dirección financiera, y escritor	17:00 horas	Sala de Conferencias de AJEA en CC Viñagrande




		lo posible por evitarlas. Este ejercicio es bastante sencillo de realizar.			
VIERNES 5 DICIEMBRE 2025	ENCUENTRO CON LA CONCEJALA DE EDUCACIÓN DEL AYTO DE ALCERCÓN	Encuentro con la Concejala de Cultura del Ayto de Alcorcón, para reforzar la cooperación	Concejala de Cultura	17:00 horas	Sede de la Concejala de Cultura en el Buero Vallejo
MARTES 9 DICIEMBRE	CONCIERTO DE NAVIDAD	CONCIERTO DE NAVIDAD de la Orquesta y Coro de Filarmonía de Madrid del día 9 de diciembre a las 19:30 h en el Auditorio Nacional de Música, y quedan plazas libres en tribuna 29€, Patio de Butacas 51€ y primer anfiteatro 59€.	El programa incluye un recorrido por algunas de las obras más emblemáticas y festivas de la música clásica, desde la elegante Obertura Eine Nacht in Venedig de Johann Strauss hasta la energía rítmica del Pájaro de fuego de Igor Stravinsky, pasando por el lirismo del Pavane	19:30	Auditorio Nacional

			Op. 50 de Gabriel Fauré		
JUEVES 11 DICIEMBRE 2024	TALLER ACTIVO	Dinámica grupal. Conocernos mejor Villancicos con Marcelino	Lola Rodríguez y Marcelino Díaz	17:00- 19:00 horas	Sala de Conferencia s de AJEA en CC Viñagrande
LUNES 15 DICIEMBRE 2025	CURSO REDUCCIÓN DE ESTRÉS BASADO EN MINDFULNESS	<p>CURSO DE REDUCCIÓN DE ESTRÉS BASADO EN MINDFULNESS</p>  <p>Lunes: de 17.00 a 19.30 horas Del 13 de octubre al 22 de diciembre</p> <p><i>Realizaremos meditaciones guiadas, actividades en grupo, prácticas y movimientos conscientes.</i></p> <p>Facilita: M^º Consolación Cabero</p>  <p>ASOCIACIÓN AJEA. Viñagrande. Parque Ordesa, 5, Alcorcón. Metro Joaquín Vilumbrales.</p>	Consuelo Cabero	17:00 A 19:30 horas 4 semanas hasta diciembre 2025	Sala de AJEA del C. C. Viñagrande
JUEVES 18 DICIEMBRE	ASAMBLEA GENERAL	<p>ORDEN DEL DÍA</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Información y evaluación de las actividades realizadas en el año 2025 2.- Información de la Previsión de actividades para 2026 3.- Análisis DAFO-CAME (Corregir debilidades, mantener Fortalezas, afrontar amenazas y explotar oportunidades. 4.- Información económica y cuota para 2026. Subvención del Ayuntamiento de Alcorcón 5.- Ruegos y preguntas <p>Despedida del año 2025 y FELIZ NAVIDAD con pastas.</p>	Todos los socios	17:00 horas	Sala CC Viñagrande

		VACACIONES DE NAVIDAD			
2026					
JUEVES 15 ENERO 2026	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	17: a 19:00 h	Sala de Conferencia s de AJEA en CC Viñagrande
JUEVES 22 ENERO 2026	CIBERVOLUNTARIOS	- EDUCAR EN LA ERA DIGITAL — BIENESTAR TECNOLÓGICO EN LA PRIMERA INFANCIA: Esta charla ayudará a tratar con los nietos. Aprende a acompañar el uso de la tecnología en los niños pequeños de forma saludable y equilibrada. En esta formación gratuita de una hora y media , descubrirás el impacto de las pantallas en el desarrollo infantil , estrategias para un uso responsable , y herramientas de seguridad y control parental . Además, conocerás alternativas al uso de dispositivos que fomentan el juego, la creatividad y la socialización, promoviendo un bienestar digital familiar .	Ponente de cibervoluntarios	17:00 – 19:00 horas	Aula de Informac en CC Viñagrande
JUEVES 29 ENERO 2026	CIBERVOLUNTARIOS	- APPS DE LAS ADMINISTRACIONES PÚBLICAS: MI CARPETA CIUDADANA, DGT Y AGENCIA TRIBUTARIA Aprende a realizar trámites administrativos de forma sencilla y segura utilizando las principales aplicaciones	Ponente de cibervoluntarios	17:00 – 19:00 horas	Aula de Informac en CC Viñagrande

		<p>públicas: Cl@ve, Mi Carpeta Ciudadana, miDGT y la APP de la Agencia Tributaria.</p> <p>En esta formación gratuita de hora y media, conocerás los fundamentos de la administración electrónica, aprenderás a navegar por las apps clave y a realizar tu declaración de la renta online, mejorando tus habilidades digitales para gestionar trámites con mayor autonomía y eficiencia.</p>			
JUEVES 05 FEBRERO 2026	CIBERVOLUNTARIOS	<p>- IDENTIDAD DIGITAL SEGURA</p> <p>Descubre cómo gestionar tu presencia en Internet de forma segura y proteger tu información personal. En esta formación gratuita de una hora y media, comprenderás qué es la identidad digital, cómo se construye y qué medidas adoptar para evitar riesgos como el phishing o el robo de identidad. Conocerás buenas prácticas y herramientas para cuidar tu privacidad, proteger tus datos personales y mantener una identidad digital coherente y segura, tanto en el ámbito personal como profesional.</p>	Ponente de cibervoluntarios	17:00 – 19:00 horas	Aula de Informac en CC Viñagrande
VIERNES 6 FEBRERO 2026	CAIXA FORUM	VISITA COMENTADA: CHEZ MATISSE	Guía local	18:00 HORAS	La Caixa Paseo del Prado
JUEVES 12 FEBRERO 2026	CIBERVOLUNTARIOS	<p>- PROTECCIÓN ANTE FRAUDES Y ESTAFAS EN INTERNET</p> <p>Aprende a reconocer y prevenir fraudes online para navegar con mayor seguridad. En esta formación gratuita de una hora, descubrirás cómo identificar sitios web falsos, proteger tus datos personales y evitar estafas en redes sociales. Además, conocerás las principales medidas de</p>	Ponente de cibervoluntarios	17:00 – 19:00 horas	Aula de Informac en CC Viñagrande

		seguridad digital y aprenderás a crear contraseñas seguras para mantener tu información protegida.			
VIERNES 13 FEBRERO 2026	RUTA CULTURAL: PARQUE EUROPA	LUGAR DE CITA: Torrejón de Ardoz 10:30 H TERMINACIÓN: 13:00 H	Guías Paco y Román Nota: "Llevar zapatos cómodos y Agua y gorras para el camino"	10:00 – 13:00 horas	Autocar
JUEVES 19 FEBRERO 2026	COLEGIO DE ABOGADOS	DERECHOS DE SUCESIONES Y TESTAMENTO VITAL	Abogado del colegio de abogados	17:00- 19:00 h	Aula de Conferencia s del CC VCiñagrande
24 FEBRERO 2026	TEATRO	CONTIGO APRENDÍ. BOLEROS Y a ser dichoso, yo contigo lo aprendí. Contigo aprendí. A ver la luz del otro lado de la Luna Contigo aprendí. Que tu presencia no la cambio por ninguna. Armando Manzanero escribió este bolero atemporal al descubrir el verdadero significado del amor en la madurez, convirtiéndose en uno de sus temas más emblemáticos, junto a otros éxitos como "Somos novios" y "Adoro"	El autor de la icónica canción "Contigo Aprendí" es el gran compositor mexicano Armando Manzanero	Hora 20:00	Teatro Fígaro, Calle del Dr Cortezo, 5, Centro, 28012
JUEVES 26 FEBRERO 2026	VISITA GUIADA AL MAVA	La visita se inicia con el vídeo "Bienvenidos al MAVA" (15') , después un guía cultural acompaña al grupo mostrando las principales obras de la colección del museo.	Guía cultural Realizan las visitas los/as guías del	17:30horas	El Museo de Arte en Vidrio de Alcorcón

		Tras la visita se realiza el” taller de Joyería en vidrio”, que tiene un coste de 4 € por persona para los materiales y se recoge a partir de los dos días.	 CEATE <small>VOLUNTARIOS CULTURALES MAYORES de CEATE</small>		(MAVA). Avenida Los Castillos, s/n, 28925 Alcorcón,
JUEVES 5 MARZO 2026	DÍA DE LA MUJER	SE DISFRAZARON DE HOMBRES Son una serie de biografías, unas españolas, otras extranjeras, todas valientes, que tomaron esa decisión de pasar por hombres	Manuel Bayo	17:00 horas	Sala de Conferencias de AJEA en CC Viñagrande
MIÉRCOLES 11 MARZO 2026	RUTA POR MADRID	LUIS CANDELAS LUGAR DE INICIO	Guías Paco y Román	De 10:30 a 13:30 horas	LUGAR DE INICIO:
JUEVES 12 MARZO 2026	FRIDA & GOYA LIVE ART: Mayores en al Arte	Frida & Goya Live Art , una experiencia sensorial e inmersiva guiada por actores, diseñada especialmente para grupos culturales y de mayores interesados en disfrutar del arte de una forma diferente. A través de los universos de Frida Kahlo y Francisco de Goya , los participantes se sumergen en un viaje lleno de arte, historia y emoción, explorando valores como la igualdad, la creatividad y la conciencia social , en línea con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS 5 y ODS 10).	Duración: aproximadamente 1 hora y 30 minutos en total.  Precio: 10 € por participante.	17:00 a 18:30 h	Ubicación: Paseo del Pintor Rosales, 30 
JUEVES 19 MARZO 2026	ENCUENTRO CON AUTORES	Nos gustan los libros y hablar de ellos contigo	Nocturna de libros nocturnadelibros@g mail.com	17:00 – 19:00 horas	Sala de Conferencias de AJEA

					en CC Viñagrande
JUEVES 26 MARZO 2026	CHARLA- COLOQUIO	DERECHOS SANITARIOS AL FINAL DE LA VIDA Presentación, derechos, testamento vital	MIEMBROS DMD Ramón Torres y Leonor Brioso	17:00- 19:00 h	Aula de Conferencia s del CC VCiñagrande
		VACACIONES DE SEMANA SANTA			
JUEVES 9 ABRIL 2026	ANPSA, PSICÓLOGOS EN ACCIÓN	COMUNICACIÓN ASERTIVA habilidad de expresar pensamientos, sentimientos y necesidades de forma clara, directa y respetuosa, manteniendo el respeto por uno mismo y por los demás.	Ineva Guerrero García, coordinadora	17:00- 19:00 h	Aula de Conferencia s del CC VCiñagrande
MARTES 14 ABRIL 2026	YO CONECTO COMUNICA CON CONFIANZA: WHATSAPP Y TELEGRAM	Aprende a utilizar aplicaciones de mensajería como WhatsApp y Telegram de manera eficiente y segura. Descubre nuevas funcionalidades y cómo integrarlas en tu vida diaria para comunicarte con confianza en el mundo digital.	CIBERVOLUNTARIOS Curso intensivo de 5 horas en dos días	16:00 A 21:00 horas	Sala de Informática CC Viñagrande
JUEVES 16 ABRIL 2026	YO CONECTO COMUNICA CON CONFIANZA: WHATSAPP Y TELEGRAM	Aprende a utilizar aplicaciones de mensajería como WhatsApp y Telegram de manera eficiente y segura. Descubre nuevas funcionalidades y cómo integrarlas en tu vida diaria para comunicarte con confianza en el mundo digital.	CIBERVOLUNTARIOS Curso intensivo de 5 horas en dos días	16:00 A 21:00 horas	Sala de Informática Cc Viñagrande
VIERNES 17 ABRIL 2026	RUTA POR MADRID	BARRIO DE LAS LETRAS	Guías Paco y Román	De 10:30 a 13:30 horas	LUGAR DE INICIO:

JUEVES 23 ABRIL 2026	AGRODIVERSIDAD Y SALUD. IMPORTANCIA DE LOS CÍTRICOS	Los cítricos, conocer variedades y valor nutritivo además de su importancia en la dieta. Este taller está enmarcado dentro del Convenio con la UCM "Aprendizaje-Servicio".	Rosa M. Cámara Hurtado Profesor Permanente Laboral Dpto. Nutrición y Ciencia de los Alimentos Facultad de Farmacia UCM	17:00- 19:00 h	Sala de Conferencias de AJEA en CC Viñagrande
JUEVES 30 ABRIL 2026	VISITA GUIADA	MUSEO DEL AIRE Y DEL ESPACIO. Historia del Museo del Aire y del Espacio. Se conservan y exponen los que bienes que constituyen el Patrimonio Histórico de la Aeronáutica Española	Guía local del museo	De 10:00 a 14:00	Autovía A-5, km 10.700 915091690 museodelaire@ea.mde.es
JUEVES 7 DE MAYO 2026	DÍA DE EUROPA	Sesión formativa sobre la Unión Europea que organiza el punto de información Europe Direct – Comunidad de Madrid	Susana Aguilar Arauzo Centro de Documentación Europea / Europe Direct Dirección General de Cooperación con el Estado y la Unión Europea	17:00 – 19:00 horas	Sala de Conferencias de AJEA en CC Viñagrande

			C/ Castelló, 123, 28006 Madrid ' 912761216 / 14		
MIÉRCOLES 13 DE MAYO 2026	RUTA POR LA COMUNIDAD DE MADRID	GETAFE AYER Y HOY	Guías Paco y Román	De 10:30 a 13:30 horas	LUGAR DE INICIO:
JUEVES 14 MAYO 2026	PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DOMÉSTICOS	<p>La charla trata de situaciones que se pueden presentar en la vida cotidiana y que, siendo conocidas por todos, necesitan de respuestas rápidas y precisas para actuar de forma correcta y evitar poner y ponernos en peligro. Cuanto más preparados estemos, mejor será para todos.</p> <p>Estos son algunos de los aspectos que trataremos durante la actividad:</p> <p>Conductas proactivas; Atragantamientos Caídas y golpes; Cortes y heridas Hemorragias; Intoxicaciones Quemaduras; Reanimación Cardio Pulmonar (RCP); El botiquín, etc</p>	Toñi Monsalve, socia de AJEA	17:00 – 19:00 horas	Sala de Conferencias de AJEA en CC Viñagrande
JUEVES 21 MAYO 2026	ALIMENTACIÓN SALUDABLE	<p>Alimentación saludable: Desayunos y meriendas saludables Salud bucodental</p>	Toñi Monsalve, socia de AJEA	17:00 – 19:00 horas	Sala de Conferencias de AJEA en CC Viñagrande
JUEVES 28 MAYO 2026					

JUEVES 4 JUNIO 2026					
SÁBADO 6 DE JUNIO	HOMENAJE	HOMENAJE A LOS PROFESORES JUBILADOS	Organiza la Concejalía de Educación y AJEA	Mañana	Escuela de Música
JUEVES 11 JUNIO 2026	FIN DE CURSO	COMIDA DE FINAL DE CURSO			