



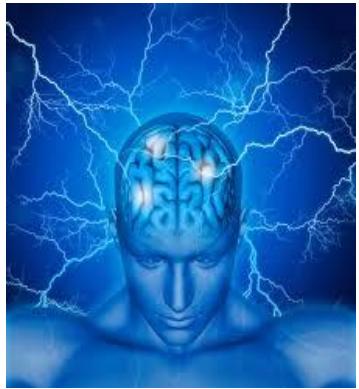
ACTIVIDADES DE AJEA: CURSO 2025 – 2026 1º TRIMESTRE
ASOCIACIÓN DE JUBILADOS DE LA ENSEÑANZA DE ALCORCÓN
(La programación podrá tener cambios y adaptaciones....)

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^ª 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 align="center">“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 align="center">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 align="center">Grupo 2: Lo que depende en su totalidad o parcialmente de nosotros. Merece la pena dedicar tiempo a identificar las cosas de esta</p> <p align="left">  “Mía, no te das cuenta de que hay miles de estrellas y jamás podrás salvarlas a todas. Tu esfuerzo no tiene sentido” La niña se agachó, cogió una estrella y la lanzó con fuerza al mar. “Para esta si que ha tenido sentido” <small>Extracto de cuento de Eloy Moreno</small> </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

		lista y hacer lo posible por evitarlas. Este ejercicio es bastante sencillo de realizar.			
VIERNES 5 DICIEMBRE 2025	ENCUENTRO CON LA CONCEJALA DE EDUCACIÓN DEL AYTO DE ALCORCÓN	Encuentro con la Concejala de Cultura del Ayto de Alcorcón, para reforzar la cooperación	Concejala de Cultura	17:00 horas	Sede de la Concejalía de Cultura en el Buero Vallejo
MARTES 9 DICIEMBRE	CONCIERTO DE NAVIDAD 	CONCIERTO DE NAVIDAD de la Orquesta y Coro de Filarmónica 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,	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 Op. 50 de Gabriel Fauré	19:30	Auditorio Nacional
JUEVES 11 DICIEMBRE 2024	CONVOCATORIA REUNIÓN EXTRAORDINARIA JUNTA DIRECTIVA AJEA	ORDEN DEL DÍA: 1. Preparación de la Asamblea General del día 18 de diciembre: a. Análisis DAFO-CAME de AJEA (Corregir debilidades, mantener Fortalezas, afrontar amenazas y explotar oportunidades) y Plan de Acción de AJEA	Análisis DAFO y Estrategias CAME Plan de Acción Actividades Datos económicos Cuestionario opinión	12:00 horas	Sala de Conferencias de AJEA en CC Viñagrande

		<p>para 2026: colaboradores, difusión, participación, etc.</p> <p>b. Gestión de la Junta Directiva. Actividades realizadas en 2025 y previsión de Actividades para 2026.</p> <p>c. Gestión económica y cuota anual para 2026. Subvención del Ayuntamiento de Alcorcón</p> <p>2.- Ruegos y preguntas</p>			
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 Conferencias 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 Realizaremos meditaciones guiadas, actividades en grupo, prácticas y movimientos conscientes. Facilita: M^a 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 	ASAMBLEA ANUAL ORDINARIA ORDEN DEL DÍA: <p>1.- Análisis DAFO-CAME de AJEA(Corregir debilidades, mantener Fortalezas, afrontar amenazas y explotar oportunidades) y Plan de Acción de AJEA para 2026</p> <p>2.- Aprobar la gestión de la Junta Directiva. Actividades realizadas en 2025 y previsión de Actividades para 2026. Nombrar colaboradores de la JD.</p> <p>3.-Aprobar la gestión económica y fijar la cuota anual para 2026. Subvención del Ayuntamiento de Alcorcón</p> <p>5.- Ruegos y preguntas</p> <p>Despedida del año 2025 y FELIZ NAVIDAD con pastas.</p> <p>Nota: es muy importante su asistencia, pues su participación fortalece la Asociación</p> <p>ADespedida del año 2025 y FELIZ NAVIDAD con pastas.</p>	Todos los socios Análisis DAFO y Estrategias CAME Plan de Acción Actividades previstas Datos económicos Cuestionario de opinión	17:00 horas	Sala CC Viñagrande
		VACACIONES DE NAVIDAD 2026			

JUEVES 15 ENERO 2026	ASOCIACIÓN MENTE Y ENERGÍA 	RENOVARSE LA MENTE. Expondrá temas para abrir conciencia y descubrir nuestro auténtico potencial creativo y vital Estoy lleno de energía, disfruto de mi vida, Soy feliz por el simple hecho de estar vivo Cada día me siento mejor Disfruto de mi vida Estoy tranquilo y relajado Me quiero tal como soy Tengo buena salud física y mental Disfruto con todo mi corazón de lo que hago	Soledad Barberó	17: a 19:00 h	Sala de Conferencias 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 Información CC Viñagrande

JUEVES 29 ENERO 2026	CIBERVOLUNTARIOS	<p>- APPS DE LAS ADMINISTRACIONES PÚBLICAS: MI CARPETA CIUDADANA, DGT Y AGENCIA TRIBUTARIA</p> <p>Aprende a realizar trámites administrativos de forma sencilla y segura utilizando las principales aplicaciones públicas: CI@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>	Ponente de cibervoluntarios	17:00 – 19:00 horas	Aula de Informac en CC Viñagrande
JUEVES 05 FEBRERO 2026	CIBERVOLUNTARIOS SEGURIDAD DIGITAL	<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

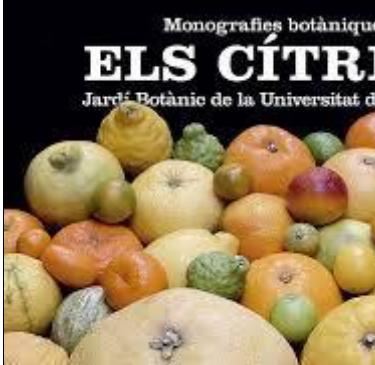
VIERNES 6 FEBRERO 2026	CAIXA FORUM	VISITA COMENTADA: CHEZ MATISSE 	Guía local	18:00 HORAS	La Caixa Paseo del Prado
JUEVES 12 FEBRERO 2026	CIBERVOLUNTARIOS 	- PROTECCIÓN ANTE FRAUDES Y ESTAFAS EN INTERNET Aprende a reconocer y prevenir fraudes online para navegar con mayor seguridad. En esta formación 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 seguridad digital y aprenderás a crear contraseñas seguras para mantener tu información protegida.	Ponente de cibervoluntarios	17:00 – 19:00 horas	Aula de Informac en CC Viñagrande
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 Conferencias 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 Tenemos bloqueadas 30 entradas Precio: 14 euros	Hora 20:00 Teatro Fígaro, Calle del Dr Cortezo, 5, Centro, 28012
JUEVES 26 FEBRERO 2026	 VISITA GUIADA AL MAVΑ	La visita se inicia con el vídeo " "Bienvenidos al MAVΑ" (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 en vidrio", que tiene un coste de 4 € por persona para los materiales y se recoge a partir de los dos días.	Guía cultural Realizan las visitas los/as guías del CEATE 	17:30 horas El Museo de Arte en Vidrio de Alcorcón (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 el Arte	<p>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.</p> <p>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).</p>	<p>Duración: aproximadamente 1 hora y 30 minutos en total.</p> <p></p> <p>Precio: 10 € por participante.</p>	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@gmail.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 Conferencias 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 Conferencias 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.	CIBERVOLUNTARIO S 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	 <p>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.</p>	CIBERVOLUNTARIO S 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. 	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

	IMPORTANCIA DE LOS CÍTRICOS				
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 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 museodelair e@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 C/ Castelló, 123, 28006 Madrid 912761216 / 14	17:00 – 19:00 horas	Sala de Conferencias de AJEA en CC Viñagrande
MIERCOLES 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.</p> <p>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 	Alimentación saludable: Desayunos y meriendas saludables Salud bucodental	Toñi Monsalve, socia de AJEA	17:00 – 19:00 horas	Sala de Conferencia s de AJEA en CC Viñagrande
JUEVES 28 MAYO 2026	ASOCIACIÓN MENTE Y ENERGÍA 	RENOVARSE LA MENTE. Expondrá temas para abrir conciencia y descubrir nuestro auténtico potencial creativo y vital Estoy lleno de energía, disfruto de mi vida, Soy feliz por el simple hecho de estar vivo Cada día me siento mejor Disfruto de mi vida Estoy tranquilo y relajado Me quiero tal como soy Tengo buena salud física y mental Disfruto con todo mi corazón de lo que hago	Soledad Barberó	17: a 19:00 h	Sala de Conferencia s de AJEA en CC Viñagrande

JUEVES 4 JUNIO 2026	EXCURSIÓN FIN DE CURSO	EXCURSIÓN JORQUERA(ALBACETE) 1 DÍA: ALMUERZO, DEGUSTACIÓN DE PRODUCTOS TÍPICOS, RUTA POR MIRADORES, MURALLAS ALMOHADES, RUTA DEL CID CAMPEADOR, COMIDA, SALÓN DE BAILE O SESIÓN DE SPA. 	Subencionado al 50%		Todo el día
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 FIN DE CURSO CONCIERTO			



VACACIONES