








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 LA 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	Lola Rodríguez y Teresa Garrote	17:00 a 19:00	Sala de Conferencias de AJEA en 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 horas	Sala de AJEA CC Viñagrande
JUEVES 9 OCTUBRE 2025	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 horas	Sala de AJEA CC Viñagrande

(TODOS LOS JUEVES DEL CURSO)					
JUEVES 9 OCTUBRE 2025	PÁGINA WEB DE AJEA	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de la página web de AJEA: https://www.ajea.com.es/ • Inicio-Sobre nosotros-Proyecto anual- Actividades: calendario-charlas/talleres- culturales-viajes-museos y monumentos- celebraciones-reservas online-fotogalería- testimonios-contacto 	José Félix Barrio, presidente de AJEA	17:00 a 19:00	Sala de AJEA del C. C. Viñagrande
LUNES 13 OCTUBRE 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^{ra} 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 16 OCTUBRE 2025	RUTA CULTURAL: PARQUE JUAN CARLOS I	LUGAR DE CITA: 10:30 H en el METRO Feria de Madrid. Línea 8 10:45 h en la ENTRADA TERMINACIÓN: 13:00 H RECORRIDO: Entrada por plaza de Don Juan, vuelta al redondo, rías y puentes. 5 Pirámides y 19 Esculturas. Olivares. Jardín de las Tres Culturas. Estufa fría.	Guías Paco y Román Nota: “Llevar zapatos cómodos y Agua y gorras para el camino”	10:00 – 13:00 horas	Metro Feria de Madrid. Parque Juan Carlos I
LUNES 20 OTUBRE 2025	CURSO REDUCCIÓN DE ESTRÉS BASADO EN MINDFULNESS		Consuelo Cabero	17:00 A 19:30 horas 4 semanas hasta diciembre 2025	Sala de AJEA del C. C. Viñagrande
JUEVES 23 DE OCTUBRE 2025	CIBERVOLUNTARI OS	Expert click: herramientas de ocio creativo y comunicación	Voluntario de la Fundación Cibervoluntarios	17:00 a 19:00 horas	Aula de Informática
VIERNES 24 OCTUBRE 2025 CANCELAD A POR	EXCURSIÓN A PUY DE FOU	Parque de día Puy Du Fou El precio Incluye: Autocar + Entrada Parque de día PUY DE FOU + Seguro	58€	Puy de Fu	Puy de fu


POCAS INSCRIPCIONES					
LUNES 27 OCTUBRE 2025	CURSO REDUCCIÓN DE ESTRÉS BASADO EN MINDFULNESS		Consuelo Cabero	17:00 A 19:30 horas 4 semanas hasta diciembre 2025	Sala de AJEA del C. C. Viñagrande
MARTES 28 DE OCTUBRE 2025	TEATRO		Arrabal Tango Club. 50 entradas reservadas a 13€	Teatro Fígaro.	20:00 horas Teatro Fígaro
MIÉRCOLES 29 OCTUBRE CANCELADA POR FALTA DE INSCRIPCIONES	VIAJEA MADRIDEJOS A			Viaje publicitario a Madrideojos	Todo el día Madrideojos

					
JUEVES 30 OCTUBRE 2025	CIBERVOLUNTARIOS	Expert click: herramientas para realizar trámites y compras seguras	Voluntario de la Fundación Cibervoluntarios	17:00 a 19:00 horas	Aula de Informática
LUNES 3 NOVIEMBRE 2025	CURSO REDUCCIÓN DE ESTRÉS BASADO EN MINDFULNESS		Consuelo Cabero	17:00 A 19:30 horas 4 semanas hasta diciembre 2025	Sala de AJEA del C. C. Viñagrande
	CIBERVOLUNTARIOS	GMAIL, MEET Y WHATSAPP, IA, HERRAMIENTAS DE COMUNICACIÓN	Ponente de Cibervoluntarios Daniel	17:00 – 19:00 horas	Aula de Informática


JUEVES 06 NOVIEMBRE 2025					en CC Viñagrande
JUEVES 06 NOVIEMBRE 2025	I ENCUENTRO DE ASOCIACIONES DE PERSONAS MAYORES DE CONFEMAC	Celebración el 6 de noviembre en Dos Hermanas (Sevilla) de una jornada una jornada para aprender, compartir y seguir construyendo juntas un movimiento asociativo fuerte y activo.	Asistió Teresa Garrote	Todo el día	Sevilla
LUNES 10 NOVIEMBRE 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^{ra} 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 13 NOVIEMBRE 2025 CANCELAD A POR LA CONCEJALÍ A DE SALUD	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 13 DE NOVIEMBRE DE 2025	REUNIÓN JUNTA DIRECTIVA	<p>CONVOCATORIA DE REUNIÓN DE LA JUNTA DIRECTIVA DE AJEA</p> <p>El Presidente de la Junta Directiva de AJEA CONVOCA a los miembros de la Junta Directiva a una reunión extraordinaria en la sala de conferencias del Centro Cultural de Viñagrande el jueves 13 de noviembre de 2025 a las 16:00 horas con el siguiente ORDEN DEL DÍA:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Funcionamiento y formación de la Junta Directiva. Fortalezas y debilidades 2. Revisión y evaluación de las actividades programadas de octubre a diciembre 2025 con especial análisis de las actividades canceladas o con escasa asistencia. 3.- Previsión de actividades para 2026 4- Subvención del Ayuntamiento de Alcorcón 5.-Preparación de la Sesión online con Cibervoluntarios 6.- Ruegos y preguntas <p>Alcorcón 8 de noviembre de 2025</p>	Todos los miembros de la Junta Directiva	16:00 – 17:00 horas	Sala de conferencias Cc Viñagrande
JUEVES 13 DE NOVIEMBRE DE 2025	CIBERVOLUNTARIOS	<p>“Creador IA: diseña textos, imágenes y vídeos con Inteligencia Artificial”</p> <p>Os dejo el link que se copia en el buscador para acceder a la formación. meet.google.com/qoi-stsh-rbq</p> <p>Duración: 1 hora</p> <p>Curso introductorio y práctico para aprender a</p>	Voluntario: José Martín Molina Ramírez	17:00-18:00 horas	Online


		<p>generar textos, imágenes y vídeos con herramientas de IA generativa como ChatGPT, Gemini, DALL·E, PixVerse o Synthesia. Incluye pautas para crear prompts eficaces y orientaciones de uso ético.</p> <p>Qué aprenderás</p> <ul style="list-style-type: none"> • Principios básicos de IA generativa y sus aplicaciones. • Creación de contenido automatizado: generación de textos, imágenes y vídeos. • Buenas prácticas: derechos de autor, privacidad y responsabilidad en el uso de IA. <p>Dirigido a Personas interesadas en explorar la creatividad digital con IA, sin necesidad de conocimientos técnicos, y que deseen producir contenidos de forma más ágil y con calidad.</p>			
LUNES 17 NOVIEMBRE	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: Mª 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
MIÉRCOLES 19	EXCURSIÓN A SEGOVIA – LA GRANJA	La excursión es de un día y hay que apuntarse y pagar. Se crea un grupo en Whatsapp para	Excursión organizada por el equipo	08:00- 19:00 horas	Segovia – La Granja

NOVIEMBRE 2025 CANCELAD A POR POCAS INSCRIPCIONES	La excursión fue cancelada por falta de inscripciones	gestionar la excursión 	directivo de AJEA con la Agencia...		
MIÉRCOLES 19 NOVIEMBRE 2025	VISITA A TELEMADRID	Programa “la Tarde de Telemadrid”, un programa de entretenimiento. Los asistentes actúan como público del programa dirigido por Christian Gálvez	25 personas asisten como Público	14:00 horas a 18:00 horas	Telemadrid. Recogida del autobús en el Recinto Ferial
JUEVES 20 NOVIEMBRE 2025	CIBERVOLUNTARIOS	ADMINISTRACIÓN ELECTRÓNICA, CERTIFICADOS Y PROCEDIMIENTOS DIGITALES	Ponente de cibervoluntarios	17:00 – 19:00 horas	Aula de Informac en CC Viñagrande
VIERNES 21 NOVIEMBRE 2025	MUSEO DEL PRADO	Visitaremos y explicará Román “LOS TESOROS DEL DELFÍN. «Alhajas del Delfín», es un conjunto de vasos preciosos que, procedentes de la riquísima colección de Luis, gran delfín de Francia, vinieron a España como herencia de su hijo Felipe V. El gran delfín era, a su vez, hijo de Luis XIV.	Guía Román	16:30 horas	Estar en la puerta de Murillo, enfrente del Botánico a las 16:15 h

SÁBADO 22 NOVIEMBRE 2025	RUTA POR MADRID PARQUE “EL CAPRICH0”	HORA DE COMIENZO: a las 10:30 horas EN PUNTO HORA DE FINALIZACIÓN: a las 13:30 horas RECORRIDO: METRO EL CAPRICH0. Salida Parque el Capricho. VISITA : Línea de entrada hasta el palacio. Exedra, laberinto, fuentes, palacio, estanques, zona de juegos, embarcadero, W:C. casino, jardín de flores, casa vieja, ermita VISITA INTERIOR: NO, El bunker solo es visitable en mayo y junio. DOS ENTREMESES: Confesiones de los Emperadores y el Misterio de la Maja.	Guías Paco y Román	De 10:30 a 13:30 horas	LUGAR DE INICIO:
LUNES 24 NOVIEMBRE	CURSO REDUCCIÓN DE ESTRÉS BASADO EN MINDFULNESS		Consuelo Cabero	17:00 A 19:30 horas 4 semanas hasta diciembre 2025	Sala de AJEA del C. C. Viñagrande
DÍA DEL MAESTRO	COMIDA Y TEATRO	Celebración del día del MAESTRO Restaurante a determinar VICTORIA		13:00 horas 14:15 horas	Sagrado Corazón


<p>JUEVES 27 NOVIEMBRE 2025</p>	<p>VICTORIA. Una comedia pasional y guerrera de Marc Angelet y Cristina Clemente, con un reparto excepcional: Amparo Larrañaga, Iñaki Miramón, Mar Abascal y Juli Fàbregas. Victoria 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>		<p>de Marc Angelet y Cristina Clemente, con un reparto excepcional: Amparo Larrañaga, Iñaki Miramón, Mar Abascal y Juli Fàbregas.</p>	<p>20:00 horas</p>	<p>Teatro Fígaro</p>
--	---	--	---	--------------------	----------------------

LUNES 1 DICIEMBRE 2025	CURSO REDUCCIÓN DE ESTRÉS BASADO EN MINDFULNESS		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 lo posible por evitarlas. Este ejercicio es bastante sencillo de realizar.</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

JUEVES 11 DICIEMBRE 2024	TALLER ACTIVO	Dinámica grupal. Conocernos mejor	Lola Rodríguez y Teresa Garrote	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		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	ORDEN DEL DÍA 1.- Información y evaluación de las actividades realizadas en el año 2025 2.- Información de la Previsión de actividades para 2026 3.- Fortalezas y debilidades de AJEA 4.- Información económica y subvención del Ayuntamiento de Alcorcón 5.- Ruegos y preguntas	Todos los socios	17:00 horas	Sala CC Viñagrande
DOMINGO 21 DICIEMBRE	CONCIERTO DE NAVIDAD	Orquesta Clásica Santa Cecilia. Coral Excelentia. Es una selección de temas navideños españoles y de otras partes del mundo- Sleigh Ride, O Holy Night, White Christmas, Campana sobre campana- a Coro y Oruests	Auditorio Nacional de Música	16:00 horas	Sala Sinfónica
		VACACIONES DE NAVIDAD			

JUEVES 8 ENERO 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: 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 públicas: Cl@ve, Mi Carpeta Ciudadana, miDGT y la APP de la Agencia	Ponente de cibervoluntarios	17:00 – 19:00 horas	Aula de Informac en CC Viñagrande

		Tributaria. 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.			
JUEVES 05 FEBRERO 2026	CIBERVOLUNTARIOS	- IDENTIDAD DIGITAL SEGURA 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.	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 RECORRIDO: E	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	CIBERVOLUNTARIOS	- PROTECCIÓN ANTE FRAUDES Y ESTAFAS EN INTERNET Aprende a reconocer y prevenir fraudes	Ponente de cibervoluntarios	17:00 – 19:00 horas	Aula de Informac en

		<p>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.</p> <p>Además, conocerás las principales medidas de seguridad digital y aprenderás a crear contraseñas seguras para mantener tu información protegida.</p>			CC Viñagrande
JUEVES 26 FEBRERO 2026	VISITA GUIADA EL MAVA	<p>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.</p> <p>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.</p>	<p>Guía cultural Realizan las visitas los/as guías del</p> <p>CEATE </p>	17:30horas	El Museo de Arte en Vidrio de Alcorcón (MAVA). Avenida Los Castillos, s/n, 28925 Alcorcón,
JUEVES 5 MARZO 2026	DÍA DE LA MUJER				
MIÉRCOLES 11 MARZO 2026	ruta por MADRID	<p>LUIS CANDELAS</p> <p>LUGAR DE INICIO</p>	Guías Paco y Román	De 10:30 a 13:30 horas	LUGAR DE INICIO:

JUEVES 19 MARZO 2026	ENCUENTRO CON AUTORES	Nos gustan los libros y hablar de ellos contigo	Nocturna de libros nocturnadelibros@gmail.com		
JUEVES 26 MARZO 2026					
JUEVES 9 ABRIL 2026					
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					
JUEVES 30 ABRIL 2026					
JUEVES 7 DE MAYO 2026	DÍA DE EUROPA				
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 21 MAYO 2026					
JUEVES 28 MAYO 2026					
JUEVES 4 JUNIO 2026					
JUEVES 11 JUNIO 2026					

--	--	--	--	--	--