



**ACTIVIDADES DE AJEA ENERO A DICIEMBRE DE 2025**

<b>PRIMER TRIMESTRE 2025</b>					
<b>JUEVES 9 DE ENERO 2025</b>	<b>INICIACIÓN AL USO DE INTERNET</b>	Primeros pasos en el uso del ordenador o el móvil, desde descargar una app, hacer una video llamada o enviar un correo electrónico	Fundación Cibervoluntarios	17:00 a 19:00 horas	Sala de informática CC. Viñagrande
<b>JUEVES 16 DE ENERO 2025</b>	<b>INTERNET SEGURO</b>	Aprende a configurar tus dispositivos y a conectarte a internet de forma segura para prevenir y detectar robo de datos y estafas	Fundación Cibervoluntarios	17:00 a 19:00 horas	Sala de informática CC. Viñagrande
<b>JUEVES 23 DE ENERO 2025</b>	<b>CORREO ELECTRÓNICO, PRIMEROS PASOS</b>	Aprende a usar el correo electrónico y todas las funciones que tiene para transmitir información, programarla, etc	Fundación Cibervoluntarios	17:00 a 19:00 horas	Sala de informática CC. Viñagrande
<b>JUEVES 30 DE ENERO 30 de enero 2025</b>	<b>HERRAMIENTAS DE GESTIÓN Y ORGANIZACIÓN</b>	Se verán las mejores herramientas online para comunicarnos, mandar archivos, hablar con el equipo, etc. También las herramientas organizativas para ayudar a ordenar tu espacio, tiempo y	Fundación Cibervoluntarios	<b>de 17.00 a 19.00</b>	Sala de informática CC. Viñagrande

		tareas, con el objetivo de ayudarte.			
<b>JUEVES 6 DE FEBRERO 2025</b>	<b>RRSS: WHATSAPP E INSTAGRAM SEGURIDAD Y BUENAS PRÁCTICAS</b>	Te enseñamos a manejar las principales redes sociales paso a paso y a sacarles todo el partido, tanto a nivel personal como profesional.	Fundación Cibervoluntarios	<b>de 17.00 a 19.00</b>	Sala de informática CC. Viñagrande
<b>JUEVES 13 DE FEBRERO 2025</b>	<b>CONTINUACIÓN SESIÓN INSTAGRAM, CERTIFICADO ELECTRÓNICO Y CLAVE</b>	Se verá el funcionamiento de Instagram y se orientará para la identificación con CLAVE, DNI y CERTIFICADO ELECTRÓNICO  Preparación de la sesión siguiente sobre la Carpeta Ciudadana.	Fundación Cibervoluntarios	<b>de 17.00 a 19.00</b>	Sala de informática CC. Viñagrande
<b>JUEVES 20 DE FEBRERO 2025</b>	<b>APPS ADMINISTRACIÓN PÚBLICA: MI CARPETA CIUDADANA</b>	Carpeta Ciudadana es un espacio personal on-line que te facilita la relación con las Administraciones Públicas. requiere que te identifiques mediante Cl@ve. Puedes utilizar el DNI-electrónico, cualquier certificado electrónico reconocido y también los sistemas de claves concertadas clave PIN y clave Permanente.	Fundación Cibervoluntarios	<b>de 17.00 a 19.00</b>	Sala de informática CC. Viñagrande
<b>VIERNES 21 DE FEBRERO 2025</b>	<b>VISITA GUIADA POR MADRID</b>	MONCLOA, PARQUE DEL OESTE Recorrido Plaza Moncloa,	Guías Paco y Román	<b>De 10:30 a 13:30</b>	Ruta por Madrid Inicio: Metro Moncloa, Salida

		cuartel gral del ejército del aire Arco de Triunfo, paseo moreg, de Camoens, Monumento al maestro, cementerio 2 mayo, monumento a Goya, ermitas San Antonio y casa mingo			Paseo Moret. Interiores: Cementerio 2 mayo, Ermita tumba de Goya
<b>JUEVES 27 DE FEBRERO 2025</b>	<b>GOOGLE WORKSPACE: CHAT, MEET, GMAIL, CALENDAR</b>	Googhe wokspace es un conjunto de soluciones que te ayudan a organizarte y comunicarte. En esta sesión están previstas Chat, Meet, Gmail y Calendar	Fundación Cibervoluntarios	<b>de 17.00 a 19.00</b>	Sala de informática CC. Viñagrande
<b>MIÉRCOLES 5 DE MARZO</b>	<b>LA LEYENDA DEL TITANIC, EXPOSICIÓN INMERSIVA</b>	Una experiencia inmersiva para recorrer los camarotes de tercera y primera clase, escuchar la orquesta en su última canción y explorar las profundidades del Atlántico hasta el naufragio.	Madrid Artes Digitales. Reservado con Laura, 26 entradas. Fecha límite de pago 12 febrero	<b>17:30</b>	Matadero. Nave16 Metro Legazpi. Plaza Legazpi 8 15€ Con Laura
<b>JUEVES 6 DE MARZO 2025</b>	<b>GOOGLE WORKSPACE: DRIVE Y DOCUMENTOS</b>	En esta sesión se verán las herramientas de workspace de Drive y Documentos	Fundación Cibervoluntarios	<b>de 17.00 a 19.00</b>	Sala de informática CC. Viñagrande
<b>JUEVES 13 DE MARZO 2025</b>	<b>GOOGLE FOTOS</b>	En esta sesión se enseñará a gestionar las fotos en tus dispositivos.	Fundación Cibervoluntarios	<b>de 17.00 a 19.00</b>	Sala de informática CC. Viñagrande
<b>JUEVES 20 DE MARZO 2025</b>	<b>PÁGINA WEB</b>	Veremos cómo abrir una página web y la forma más fácil de actualizarla y organizar la información	Fundación Cibervoluntarios	<b>de 17.00 a 19.00</b>	Sala de informática CC. Viñagrande

<b>VIERNES 21 DE MARZO 2025</b>	<b>VISITA GUIADA POR MADRID</b>	ORTEGA Y GASSET Y MUSEO ARQUEOLÓGICO	Guías Paco y Román	<b>De 10:30 a 13:30</b>	Ruta por Madrid De 10:30 a 13:30
<b>JUEVES 27 DE MARZO 2025</b>	<b>FUSIÓN, LLEVANDO LA ENERGÍA DEL SOL A LA TIERRA</b>	Introducción al plasma, el cuarto estado de la materia, y a la fusión nuclear, la fuente de energía de las estrellas. Cómo se planea desarrollar la fusión nuclear como fuente de energía en la Tierra. Reactores ITER en el sur de Francia y el español TJ-II ubicado en el Ciemat, Madrid.	Dr. Kieran McCarthy Laboratorio Nacional de Fusion, Ciemat,  <a href="mailto:kieran.mccarthy@ciemat.es">kieran.mccarthy@ciemat.es</a>	<b>de 17.00 a 19.00</b>	Sala de conferencias CC Viñagrande
<b>VIERNES 28 MARZO</b>	<b>VIAJE CULTURAL DE DOS DÍAS</b>	Por determinar	Por determinar		
<b>JUEVES 03 DE ABRIL 2025</b>	<b>ASISTENCIA AL MUSICAL GYPSY</b>	GYPSY, EL MUSICAL Basado en las memorias de Gypsy Rose Lee, su trama gira en torno al personaje de Rose, la madre de Gypsy, una mujer implacable que busca convertir a sus hijas en estrellas del vodevil a cualquier precio.	Antonio Banderas. Este musical de referencia de Arthur Laurents explora el mundo del espectáculo con humor, corazón y sofisticación. Fecha límite preserva 1 febrero	<b>de 17.00 a 19.00</b>	Teatro Nuevo Apolo 47 entradas Reservadas 31€ Con Laura
<b>JUEVES 10 DE ABRIL 2025</b>	<b>GLUTACIÓN, LA MOLÉCULA REGENERADORA</b>	La Glutación ayuda a la protección celular, la desintoxicación, el fortalecimiento del sistema inmunológico	Maite Areces	<b>de 17.00 a 19.00</b>	Sala de conferencias CC Viñagrande

JUEVES 24 DE ABRIL	TALLER SOBRE ATENCIÓN PLENA (MINDFULNESS)	Meditación guida , Diálogo en grupos pequeños, Presentación del curso. Preguntas	Consuelo Cabero, profesora de MBSR (Reducción del estrés basado en mindfulness.	De 17:00 a 19:00	Sala de conferencias CC Viñagrande
--------------------	---	--	---	------------------	------------------------------------



### SEGUNDO TRIMESTRE DE 2025

VIERNES 25 DE ABRIL 2025	VISITA GUIADA POR MADRID	GALDÓS	Guías Paco y Román	De 10:30 a 13:30	Ruta por Madrid Inicio: 10:30
JUEVES 7 DE MAYO	TEATRO: QUE DIOS NOS PILLE CONFESADOS	El padre Beltrán visita a la marquesa Pilar que <b>posee un valioso cuadro</b> del siglo XVII. <b>El inspector</b> ha chequeado las medidas de seguridad y <b>descarta que un ladrón pueda llevárselo</b> . Pero al <b>sacerdote</b> no se le escapa una, y <b>sospecha</b> que el <b>fontanero Floren</b> está planeando un robo. Chapucero, sí, pero robo al fin y al cabo...	El padre Beltrán (Josema Yuste) visita a la marquesa Pilar (Esther del Prado), El inspector (Santiago Urrialde) el fontanero Floren (Javier Losán)	19:00	Teatro Muñoz Seca, Plaza del Carmen 1 Metro: Sol 21 entradas Reservadas 22€ con Laura

<b>JUEVES 08 DE MAYO 2025</b>	<b>CELEBRACIÓN DEL DÍA DE EUROPA</b>	<b>SESIÓN INFORMATIVA SOBRE LA UNIÓN EUROPEA</b>	Susana Aguilar Arauzo Centro de Documentación Europea / Dirección General de Cooperación con el Estado y la Unión Europea Consejería de Presidencia, Justicia y Administración Local '912761216 / 14	<b>de 17.00 a 18.30</b>	Sala de conferencias CC Viñagrande
<b>JUEVES 15 DE MAYO 2025</b>	<b>CHARLA CULTURA</b>	<b>INFLUENCIA DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN EN LA CULTURA</b>	José Luis Arribas, socio de AJEA	<b>de 17.00 a 19.00</b>	Sala de conferencias CC Viñagrande
<b>JUEVES 22 DE MAYO 2025</b>	<b>VISITA GUIADA POR MADRID</b>	<b>PARQUE JUAN CARLOS I</b>	Guías Paco y Román	<b>De 10:30 a 13:30</b>	Ruta por Madrid
<b>JUEVES 29 DE MAYO 2025</b>	<b>TALLER COLABORACION APRENDIZAJE-SERVICIO CON UCM</b>	<b>TEMA DE SALUD (a concretar)</b>	UCM	<b>de 17.00 a 19.00</b>	Sala de conferencias CC Viñagrande
<b>JUEVES 05 DE JUNIO 2025</b>	<b>VIAJE CULTURAL</b>	<b>A DETERMINAR</b>	<b>A DETERMINAR</b>	<b>A FIJAR</b>	<b>A DETERMINAR</b>
<b>SÁBADO 7 DE JUNIO 2025</b>	<b>HOMENAJE A LOS PROFESORES JUBILADOS EN LOS 3 ÚLTIMOS CURSOS</b>	<b>RECONOCIMIENTO A LOS PROFESORES QUE SE HAN JUBILADO Y ENTREGA DE DIPLOMAS</b>	CONCEJALÍA DE EDUCACIÓN DEL AYTO DE ALCORCÓN	<b>12:00ELE</b>	ESCUELA DE MÚSICA
<b>JUEVES 12 DE JUNIO 2025</b>	<b>COMIDA FIN DE CURSO</b>	<b>CELEBRACIÓN DE FIN DE CURSO</b>	AJEA	<b>14:00</b>	Restaurante a determinar
<b>VIERNES 20 DE</b>	<b>ZARZUELA</b>	<b>LUISA FERNANDA</b>	Fue estrenada en el Teatro	<b>20:00</b>	Teatro Amaya

<b>JUNIO 2025</b>		Una zarzuela, comedia lírica en tres actos, de Federico Moreno Torroba y libreto de Federico Romero Sarachaga y Guillermo Fernández-Shaw Iturralde. o	Calderón de Madrid el 26 de marzo de 1932. Es la cuarta zarzuela de Moreno Torroba, y su primer gran éxito		10 butacas y 30 entreplanta 35€ Fecha límite reserva
-------------------	--	---	--	--	--



**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	<b>BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN DE LA COMUNICACIÓN EN AJEA CURSO 2025-2026</b>	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	<b>INGLÉS NIVEL O</b>	Clases de inglés nivel O. 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

CURSO)					
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 - 11:15horas	Sala de AJEA CC Viñagrande
JUEVES 9 OCTUBRE 2025	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-testimonios-contacto</li> </ul>	José Félix Barrio, presidente de AJEA	17:00 a 19:00	Sala de AJEA del C. C. Viñagrande
LUNES 13 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</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> Consuelo Cabero</p> <p style="text-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 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, ríos 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	CIBERVOLUNTARIOS	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  <b>CANCELADA POR pocas INSCRIPCION</b>	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

ES					
LUNES 27 OCTUBRE 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	17:00 A 19:30 horas 4 semanas hasta diciembre 2025	Sala de AJEA del C. C. Viñagrande
MARTES 28 DE OCTUBRE 2025	TEATRO	 <p align="center">Arrabal Tango Club. 50 entradas reservadas a 13€</p>	Teatro Fígaro.	20:00 horas	Teatro Fígaro
MIÉRCOLES 29 OCTUBRE  <b>CANCELADA POR FALTA DE INSCRIPCIONES</b>	VIAJEA MADRIDEJOS A		Viaje publicitario a Madridejos	Todo el día	Madridejos

					
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	<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. 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	17:00 A 19:30 horas 4 semanas hasta diciembre 2025	Sala de AJEA del C. C. Viñagrande
JUEVES 06 NOVIEMBRE 2025	CIBERVOLUNTARIOS	<b>GMAIL, MEET Y WHATSAPP, IA, HERRAMIENTAS DE COMUNICACIÓN</b>	Ponente de Cibervoluntarios Daniel	17:00 – 19:00 horas	Aula de Informática 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 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. 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	17:00 A 19:30 horas 4 semanas hasta diciembre 2025	Sala de AJEA del C. C. Viñagrande
JUEVES 13 NOVIEMBRE 2025  <b>CANCELADA POR LA CONCEJALÍA DE SALUD</b>	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 Conferencias de AJEA en CC Viñagrande
JUEVES 13 DE NOVIEMBRE DE 2025	REUNIÓN JUNTA DIRECTIVA	El Presidente de la Junta Directiva de AJEA CONVOCA reunión extraordinaria en la Sala de Conferencias del CC Viñagrande el jueves 13-11-2025 a las 16:00 h con el siguiente ORDEN DEL DÍA: 1.- Funcionamiento de la Junta Directiva 2. Revisión y evaluación de las actividades programadas de	Todos los miembros de la Junta Directiva	16:00 – 17:00 horas	Sala de conferencias Cc Viñagrande

		octubre a diciembre 2025 3.- Previsión de actividades para 2026 6.- Ruegos y preguntas			
<b>JUEVES 13 DE NOVIEMBRE DE 2025</b>	<b>CIBERVOLUNTARIOS</b>	<p><b>“Creador IA: diseña textos, imágenes y vídeos con Inteligencia Artificial”</b></p> <p>Os dejo el link que se copia en el buscador para acceder a la formación.</p> <p><a href="https://meet.google.com/qoi-stsh-rbg">meet.google.com/qoi-stsh-rbg</a></p> <p><b>Duración:</b> 1 hora</p> <p>Curso introductorio y práctico para aprender a 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><b>Qué aprenderás</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Principios básicos de IA generativa y sus aplicaciones.</li> <li>• Creación de contenido automatizado: generación de textos, imágenes y vídeos.</li> <li>• Buenas prácticas: derechos de autor, privacidad y responsabilidad en el uso de IA.</li> </ul> <p><b>Dirigido a</b></p> <p>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>	<b>Voluntario: José Martín Molina Ramírez</b>	17:00-18:00 horas	Online

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">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  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
MIERCOLES 19 NOVIEMBRE 2025  <b>CANCELADA POR pocas INSCRIPCION ES</b>	EXCURSIÓN A SEGOVIA – LA GRANJA  La excursión fue cancelada por falta de inscripciones	<p>La excursión es de un día y hay que apuntarse y pagar. Se crea un grupo en Whatsapp para gestionar la excursión</p>  <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 Después de Comer, tiempo libre en la preciosa ciudad de Segovia o poder acceder Al Palacio Real de La Granja de San Ildefonso. 6 Vuelta al Punto de Partida. Finalmente hay que pasar por la Taquilla y solicitar el ticket de la excursión.</p> <p><b>FECHA:</b> MIERCOLES <b>HORA:</b> SOLICITA TU PLAZA <b>PRECIO:</b> 65,00 € IVA INCLUIDO</p>	Excursión organizada por el equipo directivo de AJEA con la Agencia...	08:00- 19:00 horas	Segovia – La Granja
MIERCOLES 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	CIBERVOLUNTARIOS	ADMINISTRACIÓN ELECTRÓNICA,	Ponente de	17:00 –	Aula de

NOVIEMBRE 2025		CERTIFICADOS Y PROCEDIMIENTOS DIGITALES	cibervoluntarios	19:00 horas	Informac en CC Viñagrande
VIERNES 21 NOVIEMBRE 2025	MUSEO DEL PRADO	<b>Visitaremos y explicará Román “LOS TESOROS DEL DELFÍN.</b> «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 CAPRICHÓ”	<p><b>HORA DE COMIENZO:</b> a las 10:30 horas EN PUNTO</p> <p><b>HORA DE FINALIZACIÓN:</b> a las 13:30 horas</p> <p><b>RECORRIDO:</b> METRO EL CAPRICHÓ. Salida Parque el Capricho.</p> <p><b>VISITA :</b> Línea de entrada hasta el palacio. Exedra, laberinto, fuentes, palacio, estanques, zona de juegos, embarcadero, W:C. casino, jardín de flores, casa vieja, ermita</p> <p><b>VISITA INTERIOR:</b> NO, El bunker solo es visitable en mayo y junio.</p> <p><b>DOS ENTREMESES:</b> Confesiones de los Emperadores y el Misterio de la Maja.</p>	Guías Paco y Román	De 10:30 a 13:30 horas	LUGAR DE INICIO:

LUNES 24 NOVIEMBRE	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: M<sup>a</sup> 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
DÍA DEL MAESTRO  JUEVES 27 NOVIEMBRE 2025	COMIDA Y TEATRO 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	<p>Celebración del día del MAESTRO</p> <p>Restaurante a determinar</p> <p>VICTORIA</p>	<p>de Marc Angelet y Cristina Clemente, con un reparto excepcional: Ampar o Larrañaga, Iñaki Miramón, Mar Abascal y Juli Fàbregas.</p>	13:00 horas 14:15 horas  20:00 horas	Sagrado Corazón  Teatro Fígaro

heredados y la libertad de equivocarse.  
Porque a veces, para ganar, hay que saber perder.



DÍA	TÍTULO	DESCRIPCIÓN	PONENTE/S	HORA	LUGAR
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	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">   <small>"Niña, no te das cuenta de que hay miles de estrellas y jamás podrás salvarlas a todas. Tu esfuerzo no tiene sentido"</small>  <small>La niña se agachó, cogió una estrella y la lanzó con fuerza al mar.</small>  <small>"Para esta si que ha tenido sentido"</small>  <small>Extracto de cuento de Elvy More</small> </p> <p align="justify"> <b>“CLAVES PARA UNA BUENA VIDA”</b> ¿Qué puede hacer que no me sienta bien o que haciéndome sentir bien, vaya a tener consecuencias negativas en mi vida?  <b>Grupo 1: Todo lo que no depende de nosotros es</b> 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.  <b>Grupo 2: Lo que depende en su totalidad o parcialmente de nosotros.</b> Merece la pena dedicar tiempo a <b>identificar las cosas de esta lista y hacer lo posible por evitarlas</b>. Este ejercicio es bastante sencillo de realizar.     </p>	Augusto Barriónuevo, economista con 27 años de experiencia en dirección financiera, y escritor	17:00 horas	Sala de Conferencias de AJEA en CC Viñagrande
VIERNES 5 DICIEMBRE	ENCUENTRO CON LA CONCEJALA DE	Encuentro con la Concejala de Cultura del Ayto de Alcorcón, para reforzar la	Concejala de Cultura	17:00 horas	Sede de la Concejalía

<b>2025</b>	<b>EDUCACIÓN DEL AYTO DE ALCORCÓN</b>	cooperación			de Cultura en el Buero Vallejo
<b>MARTES 9 DICIEMBRE</b>	<b>CONCIERTO DE NAVIDAD</b> 	<b>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€.</b> <b>El programa incluye un recorrido por algunas de las obras más emblemáticas y festivas de la música clásica,</b>	<b>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</b>	19:30	Auditorio Nacional
<b>JUEVES 11 DICIEMBRE 2024</b>	<b>CONVOCATORIA REUNIÓN EXTRAORDINARIA JUNTA DIRECTIVA AJEA</b>	<b>ORDEN DEL DÍA:</b> 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 para 2026: colaboradores, difusión, participación, etc. b. Gestión de la Junta Directiva. Actividades realizadas en 2025 y previsión de Actividades para 2026.	Análisis DAFO y Estrategias CAME Plan de Acción Actividades Datos económicos Cuestionario opinión	12:00 horas	Sala de Conferencias de AJEA en CC Viñagrande

		c. Gestión económica y cuota anual para 2026. Subvención del Ayuntamiento de Alcorcón  2.- Ruegos y preguntas			
JUEVES 11 DICIEMBRE 2024	TALLER ACTIVO  	Dinámica grupal. Conocernos mejor <b>Villancicos con Marcelino</b>	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 style="color: purple; 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. Facilita: M<sup>a</sup> Consuelo Cabero</p> <p style="text-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 18 DICIEMBRE	ASAMBLEA GENERAL	<b>ASAMBLEA ANUAL ORDINARIA</b> <b>ORDEN DEL DÍA:</b> 1.- Análisis DAFO-CAME de AJEA( Corregir debilidades, mantener Fortalezas, afrontar amenazas y explotar oportunidades). Plan de Acción de AJEA para 2026. Nombrar colaboradores de la JD 2.- Aprobar la gestión de la Junta Directiva.	Todos los socios <a href="#"><u>Análisis DAFO y Estrategias CAME</u></a> <a href="#"><u>Plan de Acción:</u></a> Trabajar en equipo y atraer nuevos miembros Colaboradores para:	17:00 horas	Sala CC Viñagrande

	 <p>Actividades realizadas en 2025 y previsión de Actividades para 2026.          3.-Aprobar la gestión económica y fijar la cuota anual para 2026. Subvención del Ayuntamiento de Alcorcón          5.- Ruegos y preguntas          Despedida del año 2025 y FELIZ NAVIDAD con pastas.          Nota: es muy importante su asistencia, pues su participación fortalece la Asociación</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Visitar Centros</li> <li>• Llamadas socios</li> <li>• Diseño publicidad</li> <li>• Contacto con asociaciones y entidades</li> <li>• Búsqueda financiación externa</li> </ul> <p><a href="#"><u>Datos económicos</u></a>  <a href="#"><u>Cuestionario de opinión</u></a></p>		