




ACTIVIDADES DE AJEA: ENERO -JUNIO 2026
ASOCIACIÓN DE JUBILADOS DE LA ENSEÑANZA DE ALCORCÓN
(La programación podrá tener cambios y adaptaciones....)

DIA	TÍTULO	DESCRIPCIÓN	PONENTE/S	HORA	LUGAR
JUEVES 15 ENERO 2026	ASOCIACIÓN MENTE Y ENERGÍA 	<p align="center">RENOVARSE LA MENTE.</p> <p>Expondrá temas para abrir consciencia y descubrir nuestro auténtico potencial creativo y vital</p> <p>Estoy lleno de energía, disfruto de mi vida, Soy feliz por el simple hecho de estar vivo</p> <p>Cada día me siento mejor</p> <p>Disfruto de mi vida</p> <p>Estoy tranquilo y relajado</p> <p>Me quiero tal como soy</p> <p>Tengo buena salud física y mental</p> <p>Disfruto con todo mi corazón de lo que hago</p>	Soledad Barberó	17: a 19:00 h	Sala de Conferencias de AJEA en CC Viñagrande
JUEVES 22 ENERO 2026	CIBERVOLUNTARIOS	<p>- EDUCAR EN LA ERA DIGITAL — BIENESTAR TECNOLÓGICO EN LA PRIMERA INFANCIA: Esta charla ayudará a tratar con los nietos.</p> <p>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</p>	Ponente de cibervoluntarios	17:00 – 19:00 horas	Aula de Informac en CC Viñagrande



		<p>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.</p>			
<p>JUEVES 29 ENERO 2026</p>	<p>CIBERVOLUNTARIOS</p>	<p>- 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 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.</p>	<p>Ponente de cibervoluntarios</p>	<p>17:00 – 19:00 horas</p>	<p>Aula de Informac en CC Viñagrande</p>
<p>JUEVES 05 FEBRERO 2026</p>	<p>CIBERVOLUNTARIOS</p>	<p>- 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</p>	<p>Ponente de cibervoluntarios</p>	<p>17:00 – 19:00 horas</p>	<p>Aula de Informatica en CC Viñagrande</p>

		<p>construye y qué medidas adoptar para evitar riesgos como el phishing o el robo de identidad.</p> <p>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>			
<p>VIERNES 6 FEBRERO 2026</p>	<p>CAIXA FORUM</p>	<p>VISITA COMENTADA: CHEZ MATISSE</p> 	<p>Guía local</p>	<p>18:00 HORAS</p>	<p>La Caixa Paseo del Prado</p>
<p>JUEVES 12 FEBRERO 2026</p>	<p>CIBERVOLUNTARIOS</p> 	<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.</p> <p>Además, conocerás las principales medidas de seguridad digital y aprenderás a crear</p>	<p>Ponente de cibervoluntarios</p>	<p>17:00 – 19:00 horas</p>	<p>Aula de Informática en CC Viñagrande</p>

ASOCIACIÓN
de Jubilados
de la Enseñanza
de Alcorcón



Por
LA AMISTAD
LA CULTURA
LA SOLIDARIDAD

AJEA



Ayuntamiento de Alcorcón
Concejalía de Servicios Sociales y Discapacidad

		contraseñas seguras para mantener tu información protegida.			
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 en CC Viñagrande
VIERNES 20 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




<p>24 FEBRERO 2026</p> <p><i>Enseñanza de Alcorcón</i></p>	<p>TEATRO AJEA</p>	<p>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.</p>	<p>El autor de la icónica canción "Contigo Aprendí" es el gran compositor</p>	<p>Hora 20:00</p>	<p>Teatro Fígaro, Calle del Dr Cortezo, 5,</p>
--	---------------------------	---	---	-------------------	--



ASOCIACIÓN
de Jubilados
de la Enseñanza
de Alcorcón

		<p>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"</p>	<p>mexicano Armando Manzanero Tenemos bloqueadas 30 entradas Precio: 14 euros</p>		<p>Centro, 28012</p>
<p>JUEVES 26 FEBRERO 2026</p>	<p>VISITA GUIADA AL MAVA</p>	<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. 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>	<p>17:30 horas</p>	<p>El Museo de Arte en Vidrio de Alcorcón (MAVA). Avenida Los Castillos, s/n, 28925 Alcorcón,</p>



<p>JUEVES 5 MARZO 2026</p>	<p>DÍA DE LA MUJER</p> 	<p>SE DISFRAZARON DE HOMBRES Son una serie de biografías, unas españolas, otras extranjeras, todas valientes, que tomaron esa decisión de pasar por hombres</p>	<p>Manuel Bayo</p>	<p>17:00 horas</p>	<p>Sala de Conferencias de AJEA en CC Viñagrande</p>
<p>JUEVES 12 MARZO 2026</p>	<p>FRIDA & GOYA LIVE ART: Mayores en al Arte</p>	<p>Frida & Goya Live Art, una experiencia sensorial e inmersiva guiada por actores,</p>	<p>Duración: aproximadamente 1 hora y 30 minutos en total.</p>	<p>17:00 a 18:30 h</p>	<p>Ubicación: Paseo del</p>



ASOCIACIÓN
de Jubilados
de la Enseñanza
de Alcorcón



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).



Precio: 10 € por participante.

**Pintor
Rosales, 30**





MIÉRCOLES
18 DE MARZO
2026

Viaje a Segovia



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.



REAL FÁBRICA DE CRISTALES DE LA GRANJA
FUNDACIÓN CENTRO NACIONAL DEL VIDRIO



4 Parada para Comer un buen Menú Segoviano.

5 Después de Comer, Tiempo Libre en la preciosa ciudad de Segovia ó Poder acceder Al Palacio Real de La Granja de San Ildefonso(*).



*Para acceder al Palacio Real, Previamente hay que pasar por la Taquilla y solicitar la entrada que es Gratuita los Miércoles.

DESAYUNO

*Pulguita de embutido, bollería,
café con leche ó infusión.*

COMIDA

*Judiones de La Granja.
Ragout de Ternera a la
Segoviana
Pastre.*

*Acompañado de Agua, Vino
Casera y Pan.*

TODO INCLUIDO

65,00 €

FECHA: MIÉRCOLES 18 MARZO

HORA:

SOLICITA TU PLAZA

6 Viaje de Regreso a casa, esperando que hayan disfrutado del día.

Pagar por transferencia a la cuenta de AJEA o en efectivo el jueves durante la sesión



Por
LA AMISTAD
LA CULTURA
LA SOLIDARIDAD



Ayuntamiento de Alcorcón
Concejalía de Servicios Sociales y Discapacidad

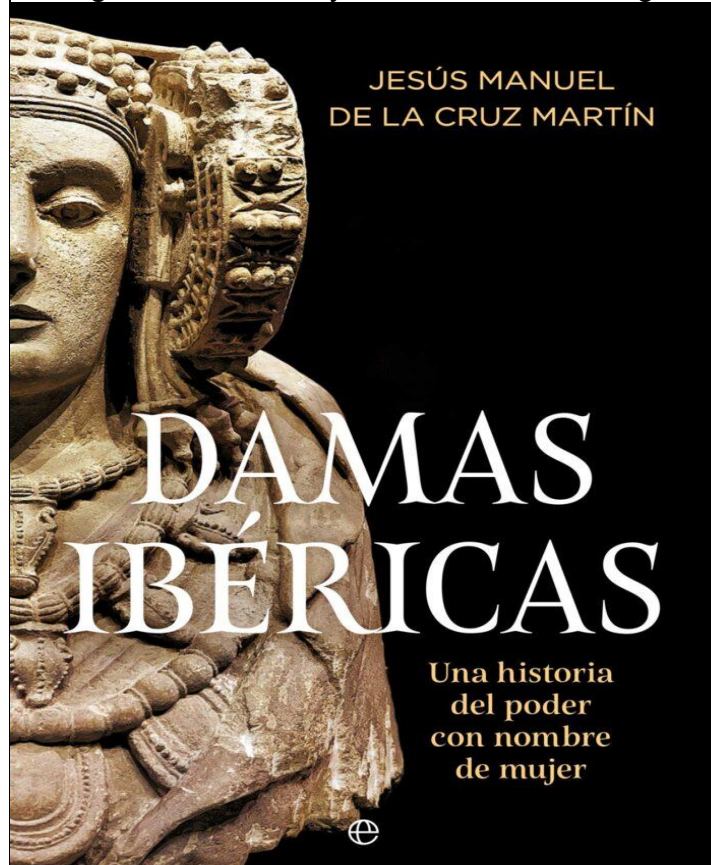
**JUEVES 19
MARZO 2026**

**PROGRAMAS
ONG RESCATE**

**ENCUENTRO
CON AUTORES**

Información e intervenciones y programas de la
ONG Rescate

Nos gustan los libros y hablar de ellos contigo



Israel Pedrosa,
Responsable de
sensibilización,
formación y voluntariado
y Esther de las Heras,
coordinadora de español

Nocturna de libros
nocturnadelibros@gmail.
Com

Jesús Manuel de la Cruz
Martín

17:00 –
18:15

18:30
y
19:30
horas





Sala de
Conferencias de AJEA
en CC
Viñagrande



Por
LA AMISTAD
LA CULTURA
LA SOLIDARIDAD



Ayuntamiento de Alcorcón
Concejalía de Servicios Sociales y Discapacidad

<p>MIÉRCOLES 25 MARZO 2026</p>	<p>ruta por MADRID</p>	<p>LUIS CANDELAS</p> 	<p>INFORMACIÓN CONFIDENCIAL RUTAS por MADRID para MAYORES.</p> <p>Miércoles, 25 Marzo 2026</p> <p>Luis Candelas.</p> <p>1. Comienzo: 10:30 H. Termina: 13:30 H. aprox. Lugar de inicio: Monumento de Tirso de Molina en la plaza y metro de Tirso de Molina. Recorrido: Tirso de Molina a calles: Magdalena, de la Cabeza, Espada, Embajadores, Pza. Cascoro, Puerta Cerrada, C/ Cuchilleros y Pza. Marques de Batallas. Vista interiores: Cárcel, Iglesia de San Cayetano y Colegiata de San Isidro. NOTA: Ruta cronometrada para asistir en hora a las vistas.</p>	<p>De 10:30 a 13:30 horas</p>	<p>LUGAR DE INICIO:</p>
<p>JUEVES 26 MARZO 2026</p>	<p>CHARLA-COLOQUIO DERECHOS SANITARIOS AL FINAL DE LA VIDA Presentación, derechos y testamento vital</p>	<p>CHARLA COLOQUIO</p> <p>JUEVES 26 MARZO 17:00H.</p> <p>DERECHOS SANITARIOS AL FINAL DE LA VIDA Y TESTAMENTO VITAL</p> <p>CENTRO CULTURAL VIÑAGRANDE Calle Parque Ordesa, 5 (Aula de conferencias) Alcorcón</p> <p>ENTRADA LIBRE HASTA COMPLETAR AFORO</p> <p>Dinamizan: Miembros DMD Alcorcón</p> <p>ORGANIZA  COLABORA  </p>	<p>MIEMBROS DMD Ramón Torres y Leonor Brioso</p>	<p>17:00- 19:00 h</p>	<p>Aula de Conferencias del CC Viñagrande</p>



		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 Viñagrande
MARTES 14 ABRIL 2026	CAFÉ CON ARTE <i>"Café con arte: encuentros intergeneracionales para el envejecimiento activo a través de la cultura compartida"</i>		Para el desarrollo de la actividad, 12 personas mayores y interesadas en el arte y con motivación para compartir esta experiencia debatirán con 12 personas jóvenes de 18-30 años sobre el arte del Museo de Arte de Vidrio de Alcorcón. INSCRIPCIÓN PREVIA: Jóvenes: https://forms.gle/NrgDyYuzsbj78esL9 Mayores: https://forms.gle/86iT7fAwQT3myGCs9	11:30- 13:30 horas	MUSEO DE ARTE DE VIDRIO DE ALCORCÓN (MAVA) Los Castillos + CAFETERÍA



<p>JUEVES 16 ABRIL 2026</p>	<p>“LA IMPORTANCIA DEL CONSUMO DE CÍTRICOS EN LA SALUD” En este Taller no van alumnos solo profesores que exponen y responden a las dudas y consultas, ponemos ejemplos de zumos.</p>	<p>Se verán las variedades más consumidas en España, explicando las diferencias nutricionales y la problemática que surge con corrientes que hablan de que consumir el zumo de naranja no es bueno y que viene de las recomendaciones de consumo de azúcares libres de la OMS. Explicaremos que es saludable el consumo de zumo con y sin pulpa y de la fruta entera, las diferencias que supone cada forma de consumo en cuanto a aporte de azúcares fibra etc...y como se cumplen las recomendaciones de la OMS en el marco de una dieta saludable.</p>	<p>Rosa M. Cámara Hurtado Profesor Permanente Laboral Dpto. Nutrición y Ciencia de los Alimentos Facultad de Farmacia Universidad Complutense de Madrid</p>	<p>17:00-19:00 h</p>	<p>Sala de Conferencias del CC Viñagrande</p>
---	--	---	--	----------------------	---



		<p>web web web web en el mundo digital.</p> 			
<p>VIERNES 17 ABRIL 2026</p>	<p>RUTA POR MADRID</p>	<p>BARRIO DE LAS LETRAS</p> 	<p>Guías Paco y Román</p>	<p>De 10:30 a 13:30 horas</p>	<p>LUGAR DE INICIO:</p>
<p>JUEVES 23 ABRIL 2026</p>	<p>ALIMENTOS "CLEAN LABEL" HACIA UNA ALIMENTACIÓN MÁS SALUDABLE Y SOSTENIBLE</p>	<p>OBJETIVO DEL TALLER: Conocer el significado del etiquetado de alimentos denominado "Clean Label" y el aporte de estos alimentos a una dieta saludable y sostenible.</p> <p>Realizaremos un taller práctico con envases de alimentos en el aula cubriendo todos los grupos de alimentos para analizar de forma comparativa las ventajas del consumo de estos alimentos en una dieta saludable. Taller enmarcado dentro de un Proyecto de Aprendizaje por Servicio de la Universidad Complutense de Madrid. Dpto. Nutrición y Ciencia de los Alimentos.</p>	<p>Responsable: Rosa María Cámara Hurtado. Profesora investigadora del Dpto. Nutrición y Ciencia de los Alimentos de la Fac. de Farmacia UCM.</p>	<p>17:00- 19:00 h</p>	<p>Sala de Conferencias del CC Viñagrande</p>



Por
LA AMISTAD
LA CULTURA
LA SOLIDARIDAD



Ayuntamiento de Alcorcón
Concejalía de Servicios Sociales y Discapacidad

**MARTES 28
DE ABRIL
2026**

**TEATRO AJEA
TRIBUTO A NINO
BRAVO**

Un beso y una flor



14€ con
Ágape a la
entrada



Por
LA AMISTAD
LA CULTURA
LA SOLIDARIDAD





Ayuntamiento de Alcorcón
Concejalía de Servicios Sociales y Discapacidad


<p>MIÉRCOLES 29 ABRIL 2029</p>	<p>VIAJE A OROPESA JOYA MEDIEVAL DESAYUNO DEMOSTRACIÓN PUBLICITARIA DEGUSTACIÓN DE QUESOS COMIDA VISITA A OROPESA GUÍA TURÍSTICO OFICIAL ENTRADAS A MONUMENTOS</p>		<p>SALIDA 7:30 HORAS</p>	<p>OROPESA 20€</p>	
<p>JUEVES 30 ABRIL 2026</p>	<p>MUSEO DEL AIRE Y DEL ESPACIO</p>	<p>VISITA GUIADA. Guía local del museo</p>	<p>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</p>	<p>De10:00 a 14:00</p>	<p>Museo del Aire y del Espacio</p>



<p>JUEVES 7 DE MAYO 2026</p>	<p>Sesión formativa sobre la Unión Europea que organiza el punto de información Europe Direct – Comunidad de Madrid</p>	<p>DÍA DE EUROPA</p> 	<p>Susana Aguilar Arauzo Centro de Documentación Europea / Europe Direct Dirección General de Cooperación con el Estado y la Unión Europea / Castelló, 123, 28006 Madrid ' 912761216 / 14</p>	<p>17:00 – 19:00 horas</p>	<p>Sala de Conferencias del CC Viñagrande</p>
<p>MIÉRCOLES 13 DE MAYO 2026</p>	<p>RUTA POR LA COMUNIDAD DE MADRID GETAFE AYER Y HOY</p>		<p>Guías Paco y Román</p>	<p>De 10:30 a 13:30 horas</p>	<p>GETAFE Estación Central</p>



<p>JUEVES 14 MAYO 2026</p>	<p>PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DOMÉSTICOS</p> 	<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: Conductas proactivas; Atragantamientos Caídas y golpes; Cortes y heridas Hemorragias; Intoxicaciones Quemaduras; Reanimación Cardio Pulmonar (RCP); El botiquín, etc</p>	<p>Toñi Monsalve, profesora de Ciencias Naturales y socia de AJEA</p>	<p>17:00 – 19:00 horas</p>	<p>Sala de Conferencias de AJEA en CC Viñagrande</p>
<p>JUEVES 21 MAYO 2026</p>	<p>YO CONECTO COMUNICA CON CONFIANZA: WHATSAPP Y TELEGRAM</p> 	<p>Aprende a utilizar aplicaciones de mensajería como WhatsApp y Telegram de manera eficiente y segura.</p> <p>Descubre nuevas funcionalidades y cómo integrarlas en tu vida diaria para comunicarte con confianza</p>	<p>CIBERVOLUNTARIOS Curso de la Unión Europea Curso intensivo de 5 horas en dos días</p>	<p>16:00 A 21:00 horas</p>	<p>Sala de Informática Cc Viñagrande</p>

<p>MARTES 26 MAYO 2026</p>	<p>YO CONECTO COMUNICA CON CONFIANZA: WHATSAPP Y TELEGRAM</p> 	<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>	<p>CIBERVOLUNTARIOS Curso de la Unión Europea Curso intensivo de 5 horas en dos días</p>	<p>16:00 A 21:00 horas</p>	<p>Sala de Informática CC Viñagrande</p>
<p>JUEVES 28 MAYO 2026</p>	<p>ASOCIACIÓN MENTE Y ENERGÍA</p>	<p>RENOVARSE LA MENTE. Expondrá temas para abrir consciencia 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</p>	<p>Soledad Barberó</p>	<p>17: a 19:00 h</p>	<p>Sala de Conferencias de AJEA en CC Viñagrande</p>

		<p>Estoy tranquilo y relajado Me quiero tal como soy Tengo buena salud física y mental Disfruto con todo mi corazón de lo que hago</p>			
<p>JUEVES 4 JUNIO 2026</p>	<p>CHARLA "SUMAR AÑOS NO RESTA DERECHOS"</p>		<p>SUMAR AÑOS NO RESTA DERECHOS: Promoción y Defensa de los Derechos de las Personas Mayores CONFEMAC</p>	<p>17:00 a 19:00 horas</p>	<p>Lugar: CC Viñagrande Asociación de Jubilados de la Enseñanza de Alcorcón (Madrid)</p>
<p>SÁBADO 6 DE JUNIO</p>	<p>HOMENAJE</p>	<p>HOMENAJE A LOS PROFESORES JUBILADOS</p>	<p>Organiza la Concejalía de Educación y AJEA</p>	<p>12:00 horas</p>	<p>Escuela de Música</p>

ASOCIACIÓN
de Jubilados
de la Enseñanza
de Alcorcón



Por
LA AMISTAD
LA CULTURA
LA SOLIDARIDAD

AJEA



Ayuntamiento de Alcorcón
Concejalía de Servicios Sociales y Discapacidad



**JUEVES 11
JUNIO 2026**

FIN DE CURSO



TEATRO/CONCIERTO

**COMIDA DE FIN DE CURSO
CONCIERTO**



Lugar por determinar

VACACIONES

JUEVES 11 JUNIO 2026	FIN DE CURSO 	COMIDA DE FIN DE CURSO CONCIERTO 	Lugar por determinar		
		VACACIONES			