

---

## **PROGRAMACIÓN PUNTUAL ENERO 2025**

### **2 DE ENERO (Jueves)**

#### **- BINGO DE REYES**

Actividad dirigida a personas mayores de 60 años jubiladas con el objetivo de pasar una tarde amena y divertida jugando al bingo. A cargo del personal técnico del Centro. Aforo 18 personas (necesario apuntarse en la recepción).

**TALLER 4 DE 17:00h a 18:30h.**

### **3 DE ENERO (Viernes)**

#### **- TALLER “CUENTOS DE INVIERNO INTERGENERACIONAL”**

Taller destinado a contar historias y cuentos de invierno en compañía de personas mayores de 60 años jubiladas y los pequeños de la casa. De la mano de Paula De Miguel, animadora sociocultural del Centro. Aforo 18 personas más familiares (niños mayores de 6 años). Será necesario apuntarse en recepción.

**TALLER 4 DE 11:00h a 13:00h.**

### **4 DE ENERO (Sábado)**

#### **- AULA ABIERTA BAILE**

Punto de encuentro musical para disfrutar de un buen baile y fomentar las buenas relaciones interpersonales entre los usuarios. Actividad no guiada. Dirigida a personas mayores de 60 años jubiladas.

**TALLER 4 DE 18:30h A 20:00h.**

### **7 DE ENERO (Martes)**

#### **- CINE DE INVIERNO. SESIÓN I**

Actividad con el fin de fomentar el diálogo, la crítica constructiva y disfrutar de una tarde amena con una película con motivo navideño. Dirigida a personas mayores de 60 años jubiladas. A cargo de Paula De Miguel, animadora sociocultural del Centro. Aforo 18 personas (necesario apuntarse en recepción).

**TALLER 1 DE 16:30h a 18:00h.**

### **8 DE ENERO (Miércoles)**

#### **- AULA ABIERTA DE PINTURA**

Espacio a disposición de los usuarios que quieran venir a pintar de manera libre. Para ello, serán responsables del buen uso de las instalaciones y de traer el material propio. Aforo 12 personas. Actividad no guiada, dirigida a personas mayores de 60 años jubiladas.

**TALLER 5 DE 11:00h A 13:00h.**

### **9 DE ENERO (Jueves)**

#### **- CINE DE INVIERNO. SESIÓN II**

Actividad con el fin de fomentar el diálogo, la crítica constructiva y disfrutar de una tarde amena con una película con motivo navideño. Dirigida a personas mayores de 60 años jubiladas. A cargo de Paula De Miguel, animadora sociocultural del Centro. Aforo 18 personas (necesario apuntarse en recepción).

**TALLER 1 DE 16:30h a 18:00h.**

### **11 DE ENERO (Sábado)**

#### **- AULA ABIERTA BAILE**

Punto de encuentro musical para disfrutar de un buen baile y fomentar las buenas relaciones interpersonales entre los usuarios. Actividad no guiada. Dirigida a personas mayores de 60 años jubiladas.

**TALLER 4 DE 18:30h A 20:00h**

### **13 DE ENERO (Lunes)**

#### **- YOGA EN SILLA. SESIÓN I**

Taller de yoga en silla para personas mayores de 60 años jubiladas, especialmente indicado para personas con problemas de movilidad, limitaciones de movimiento y equilibrio. Con el objetivo de mejorar la flexibilidad, la movilidad de las articulaciones, mejora de la respiración, etc. Aforo 18 personas (necesario apuntarse en recepción). De la mano de José Antonio Cristóbal, monitor de deporte del centro y técnico especialista.

**TALLER 5 DE 19:00 a 20:30h.**

### **15 DE ENERO (Miércoles)**

#### **- AULA ABIERTA DE PINTURA**

Espacio a disposición de los usuarios que quieran venir a pintar de manera libre. Para ello, serán responsables del buen uso de las instalaciones y de traer el material propio. Aforo 12 personas. Actividad no guiada, dirigida a personas mayores de 60 años jubiladas.

**TALLER 5 DE 11:00h A 13:00h.**

### **16 DE ENERO (Jueves)**

#### **- CHARLA “RECETAS DE COCINA SALUDABLES” ESPECIAL DE REYES**

Charla en la que se compartirá información y conocimientos de cómo cocinar recetas de manera saludable durante épocas de exceso. Con un repertorio de algunas de las recetas que te harán triunfar en fechas señaladas. A cargo de Nagore Ortega, nutricionista. Dirigida a personas mayores de 60 años jubiladas. Aforo 18 personas (necesario apuntarse en recepción).

**TALLER 1 DE 11:00h a 13:00h.**

### **17 DE ENERO (Viernes)**

#### **- YOGA EN SILLA. SESIÓN II**

Taller de yoga en silla para personas mayores de 60 años jubiladas, especialmente indicado para personas con problemas de movilidad, limitaciones de movimiento y equilibrio. Con el objetivo de mejorar la flexibilidad, la movilidad de las articulaciones, mejora de la respiración, etc. Aforo 18 personas (necesario apuntarse en recepción). De la mano de José Antonio Cristóbal, monitor de deporte del centro y técnico especialista.

**TALLER 5 DE 19:00 a 20:30h.**

### **18 DE ENERO (Sábado)**

#### **- AULA ABIERTA BAILE**

Punto de encuentro musical para disfrutar de un buen baile y fomentar las buenas relaciones interpersonales entre los usuarios. Actividad no guiada. Dirigido a personas mayores de 60 años jubiladas.

**TALLER 4 DE 18:30h A 20:00h.**

### **20 DE ENERO (Lunes)**

#### **- TALLER “GOOGLE DRIVE”. SESIÓN I**

Taller para aprender a manejar la aplicación de google drive con soltura y seguridad. Contenido relacionado con creación de una cuenta, servicio de almacenamiento, documentos, hoja de cálculo, etc. Dirigido a personas mayores de 60 años jubiladas. A cargo de Marilyn Guzmán, monitora del Centro y técnico especialista. Aforo 12 personas (necesario apuntarse en recepción y que cada persona traiga su propio dispositivo móvil).

**INFOTECA DE 16:30h a 18:00h.**

### **21 DE ENERO (Martes)**

#### **- CHARLA ACERCA DE LA PROTECCIÓN DE DATOS. SESIÓN I**

Charla para conocer algunas de las nociones básicas relacionadas con los derechos de la protección de datos que tenemos las personas (información personal, confidencialidad, integridad, a quien dirigirse en caso de violación de nuestros datos personales, etc). Dirigida a personas mayores de 60 años jubiladas. De la mano de Paula de Miguel, animadora sociocultural del Centro y trabajadora social. Aforo 18 personas (necesario apuntarse en recepción).

**TALLER 1 DE 16:30h a 18:00h.**

### **22 DE ENERO (Miércoles)**

#### **- TALLER “GOOGLE DRIVE”. SESIÓN II**

Taller para aprender a manejar la aplicación de google drive con soltura y seguridad. Contenido relacionado con creación de una cuenta, servicio de almacenamiento, documentos, hoja de cálculo, etc. Dirigido a personas mayores de 60 años jubiladas. A cargo de Marilyn Guzmán, monitora del Centro y técnico especialista. Aforo 12 personas (necesario apuntarse en recepción y que cada persona traiga su propio dispositivo móvil).

**INFOTECA DE 16:30h a 18:00h.**

### **22 DE ENERO (Miércoles)**

#### **- AULA ABIERTA DE PINTURA**

Espacio a disposición de los usuarios que quieran venir a pintar de manera libre. Para ello, serán responsables del buen uso de las instalaciones y de traer el material propio. Aforo 12 personas. Actividad no guiada, dirigida a personas mayores de 60 años jubiladas.

**TALLER 5 DE 11:00h A 13:00h.**

### **23 DE ENERO (Jueves)**

#### **- CHARLA ACERCA DE LA PROTECCIÓN DE DATOS. SESIÓN II**

Charla para conocer algunas de las nociones básicas relacionadas con los derechos de la protección de datos que tenemos las personas (información personal, confidencialidad, integridad, a quien dirigirse en caso de violación de nuestros datos personales, etc). Dirigida a personas mayores de 60 años jubiladas. De la mano de Paula de Miguel, animadora sociocultural del Centro y trabajadora social. Aforo 18 personas (necesario apuntarse en recepción).

**TALLER 1 DE 16:30h a 18:00h.**

### **24 DE ENERO (Viernes)**

#### **- TALLER CONTRA EL INSOMNIO. SESIÓN I**

Taller donde se realizarán diferentes ejercicios de meditación relacionadas con el insomnio y la mejora de la calidad del sueño. Dirigido a personas mayores de 60 años jubiladas. A cargo de Mariela Matos, monitora de deporte en el Centro y técnica especialista. Aforo 18 personas (necesario apuntarse en recepción). Es conveniente traer esterilla y valorar qué será recomendable tumbarse para realizar los ejercicios.

**TALLER 4 DE 11:00h a 12:00h.**

### **25 DE ENERO (Sábado)**

#### **- AULA ABIERTA BAILE**

Punto de encuentro musical para disfrutar de un buen baile y fomentar las buenas relaciones interpersonales entre los usuarios. Actividad no guiada. Dirigido a personas mayores de 60 años jubiladas.

**TALLER 4 DE 18:30h A 20:00h.**

### **27 DE ENERO (Lunes)**

#### **- TALLER “ESTIMULACIÓN MOTRIZ”. SESIÓN I**

Taller con el objetivo de reforzar la motricidad fina y mejorar la coordinación de los movimientos en los músculos pequeños, es decir, manos, muñecas, dedos, pies, boca, lengua, etc. Dirigido a personas mayores de 60 años jubiladas. De la mano de Yosune Villadangos, psicóloga clínica y responsable del Centro. Aforo 18 personas (necesario apuntarse en recepción).

**TALLER 4 DE 16:30h a 18:00h.**

### **28 DE ENERO (Martes)**

#### **- TORNEO DE DOMINÓ. SESIÓN I**

Tarde con el objetivo de disfrutar y pasar un rato divertido en compañía. Además, el ganador recibirá un obsequio. Dirigido a personas mayores de 60 años jubiladas. A cargo del personal técnico del Centro. Aforo 12 personas (necesario apuntarse en recepción).

**TALLER 3 DE 16:30h a 18:00h.**

### **29 DE ENERO (Miércoles)**

#### **- AULA ABIERTA DE PINTURA**

Espacio a disposición de los usuarios que quieran venir a pintar de manera libre. Para ello, serán responsables del buen uso de las instalaciones y de traer el material propio. Aforo 12 personas. Actividad no guiada, dirigida a personas mayores de 60 años jubiladas.

**TALLER 5 DE 11:00h A 13:00h.**

### **29 DE ENERO (Miércoles)**

#### **- TALLER “ESTIMULACIÓN MOTRIZ”. SESIÓN II**

Taller con el objetivo de reforzar la motricidad fina y mejorar la coordinación de los movimientos en los músculos pequeños, es decir, manos, muñecas, dedos, pies, boca, lengua, etc. Dirigido a personas mayores de 60 años jubiladas. De la mano de Yosune Villadangos, psicóloga clínica y responsable del Centro. Aforo 18 personas (necesario apuntarse en recepción).

**TALLER 4 DE 16:30h a 18:00h.**

### **30 DE ENERO (Jueves)**

#### **- TORNEO DE DOMINÓ. SESIÓN II**

Tarde con el objetivo de disfrutar y pasar un rato divertido en compañía. Además, el ganador recibirá un obsequio. Dirigido a personas mayores de 60 años jubiladas. A cargo del personal técnico del Centro. Aforo 12 personas (necesario apuntarse en recepción)

**TALLER 3 DE 16:30h a 18:00h.**

### **31 DE ENERO (Viernes)**

#### **- TALLER CONTRA EL INSOMNIO. SESIÓN II**

Taller donde se realizarán diferentes ejercicios de meditación relacionadas con el insomnio y la mejora de la calidad del sueño. Dirigido a personas mayores de 60 años jubiladas. A cargo de Mariela Matos monitora de deporte en el Centro y técnica especialista. Aforo 18 personas (necesario apuntarse en recepción). Es conveniente traer esterilla y valorar qué será recomendable tumbarse para realizar los ejercicios.

**TALLER 4 DE 11:00h a 12:00h.**