

## **PROGRAMACIÓN PUNTUAL FEBRERO 2025**

### **1 DE FEBRERO (Sábado)**

#### **- RINCÓN DE LA AMISTAD**

Para celebrar el día de San Valentín los usuarios podrán acercarse al rincón de la amistad y dejar un mensaje a una persona especial en el buzón. Además, podrán hacerse fotos en nuestro mural. Dirigido a personas mayores de 60 años jubiladas. A cargo del personal técnico del Centro.

**SALÓN PRINCIPAL durante todo el mes.**

### **1 DE FEBRERO (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**

### **3 DE FEBRERO (Lunes)**

#### **- TALLER “ DE RESPIRACIÓN Y OXIGENACIÓN”. SESIÓN I**

Taller con el objetivo de aprender a respirar bien y oxigenar tu cuerpo, mejorando la salud y el bienestar. Dirigido a personas mayores de 60 años jubiladas. A cargo de José Antonio Cristóbal, monitor de deporte en el CSM. Aforo 18 personas (necesario apuntarse en recepción). Este taller se podrá adaptar a aquellas personas que no puedan tumbarse en el suelo.

**TALLER 4 DE 19:00h a 20:30h**

### **5 DE FEBRERO (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.**

### **5 DE FEBRERO (Miércoles)**

#### **- TALLER “ DE RESPIRACIÓN Y OXIGENACIÓN”. SESIÓN II**

Taller con el objetivo de aprender a respirar bien y oxigenar el cuerpo, mejorando la salud y el bienestar. Dirigido a personas mayores de 60 años jubiladas. A cargo de José Antonio Cristóbal, monitor de deporte en el CSM. Aforo 18 personas (necesario apuntarse en recepción). Este taller se podrá adaptar a aquellas personas que no puedan tumbarse en el suelo.

**TALLER 4 DE 19:00h a 20:30h**

### **6 DE FEBRERO (Jueves)**

#### **- BINGO “DE CARNAVAL”**

Una actividad lúdica para disfrutar de una tarde amena y divertida en buena compañía. Dirigida a personas mayores de 60 años jubiladas. A cargo del personal técnico del Centro. Aforo 18 personas (necesario apuntarse en recepción).

**TALLER 5 DE 16:30h a 18:00h.**

### **7 DE FEBRERO (Viernes)**

#### **- TALLER “ DE PINTURA CON PLANTILLA”.**

Este taller permitirá conocer la “Técnica del Estarcido” que consiste en utilizar plantillas para pintar dibujos sobre una superficie con materiales de reciclaje. Dirigido a personas mayores de 60 años jubilados. De la Mano de Belén San Martín, profesora de pintura en el Centro. Aforo 12 personas (necesario apuntarse en recepción).

**TALLER 5 DE 11:00h a 13:00h**

### **8 DE FEBRERO (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**

### **10 DE FEBRERO (Lunes)**

#### **- TALLER “ APRENDE A USAR PDF” . SESIÓN I**

Taller dirigido a personas mayores de 60 años jubiladas con el objetivo de adquirir habilidades básicas para el uso del pdf (descargas, cambio de formato, edición, firma del pdf, bloqueo de edición, etc.). A cargo de Marilyn Guzmán, monitora de nuevas tecnologías. Aforo 12 personas (necesario apuntarse en recepción). En caso de que quieran usar su propio dispositivo lo pueden hacer.

**INFOTECA DE 11:30h a 13:00h.**

### **11 DE FEBRERO (Martes)**

#### **- TALLER “ QUÉ DICE LA PRENSA”.**

Taller con el objetivo de fomentar la lectura, culturizarse y estar pendiente de las noticias de la actualidad. Dirigido a personas mayores de 60 años jubiladas. A cargo de Paula De Miguel, animadora sociocultural. Aforo 12 personas (necesario apuntarse en recepción).

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

### **12 DE FEBRERO (Miércoles)**

#### **- TALLER “ APRENDE A USAR PDF” . SESIÓN II**

Taller dirigido a personas mayores de 60 años jubiladas con el objetivo de adquirir habilidades básicas para el uso del pdf (descargas, cambio de formato, edición, firma del pdf, bloqueo de edición, etc.). A cargo de Marilyn Guzmán, monitora de nuevas tecnologías. Aforo 12 personas (necesario apuntarse en recepción). En caso de que quieran usar su propio dispositivo lo pueden hacer.

**INFOTECA DE 11:30h a 13:00h.**

### **12 DE FEBRERO (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.**

### **13 DE FEBRERO (Jueves)**

#### **- COLOQUIO “ VALORES POR SAN VALENTÍN”**

Coloquio reflexionar acerca del valor de la amistad, el amor, el respeto y el compañerismo. A cargo de Paula De Miguel, animadora sociocultural. Dirigido a personas mayores de 60 años jubiladas. Aforo 12 personas (necesario apuntarse en recepción).

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

### **14 DE FEBRERO (Viernes)**

#### **- TALLER “AERÓBICO POR SAN VALENTÍN” . SESIÓN I**

Este entrenamiento aeróbico de bajo impacto fortalece el corazón y los pulmones, mejorando el funcionamiento de los músculos. La finalidad es mejorar el rendimiento deportivo y la respuesta al entrenamiento. Dirigido a personas mayores de 60 años jubiladas. De la mano de Mariela Matos, monitora de deporte en el CSM. Aforo 18 personas (necesario apuntarse en recepción).

**TALLER 4 DE 11:00h a 12:30h.**

### **15 DE FEBRERO (Sábado)**

#### **- VISITA CAMPO DE CONCENTRACIÓN – MIRANDA DE EBRO**

Visita guiada para aprender y conocer el origen e historia del campo de concentración que se creó en Miranda de Ebro en el año 1937. Dirigida a personas mayores de 60 años jubiladas. A cargo de Marilyn Guzmán, monitora en el Centro. Aforo 12 personas (Será necesario apuntarse en recepción). La entrada es totalmente gratuita.

**SALIDA CSM 11:30h.**

### **15 DE FEBRERO (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**

### **17 DE FEBRERO (Lunes)**

#### **- TALLER “ DE ZUMBA”. SESIÓN I**

Taller dirigido a personas mayores de 60 años jubiladas con el objetivo de que pasen una tarde divertida al mismo tiempo que se ejercite el cuerpo mediante la música. De la mano de Marylin Guzmán, monitora de baile en el CSM. Aforo 18 personas (necesario apuntarse en recepción).

**TALLER 4 DE 18:00h a 19:30h**

### **19 DE FEBRERO (Miércoles)**

#### **- CHARLA “ RECETA DE COCINA SALUDABLE“**

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

**TALLER 5 DE 11:00h a 12:30h**

### **19 DE FEBRERO (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.**

### **21 DE FEBRERO (Viernes)**

#### **- TALLER “AERÓBICO POR SAN VALENTÍN” . SESIÓN II**

Este entrenamiento aeróbico de bajo impacto fortalece el corazón y los pulmones, mejorando el funcionamiento de los músculos. La finalidad es mejorar el rendimiento deportivo y la respuesta al entrenamiento. Dirigido a personas mayores de 60 años jubiladas. De la mano de Mariela Matos, monitora de deporte en el CSM. Aforo 18 personas (necesario apuntarse en recepción).

**TALLER 4 DE 11:00h a 12:30h.**

## **22 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**

## **24 DE FEBRERO (Lunes)**

### **- TALLER “ DE ZUMBA”. SESIÓN II**

Taller dirigido a personas mayores de 60 años jubiladas con el objetivo de pasar una tarde divertida al mismo tiempo que se ejercita el cuerpo a través de la música. De la mano de Marylin Guzmán, monitora de baile en el CSM. Aforo 18 personas (necesario apuntarse en recepción).

**TALLER 4 DE 18:00h a 19:30h**

## **25 DE FEBRERO (Martes)**

### **- CHARLA “ CONOCIENDO LA DEPRESIÓN”. SESIÓN I**

Charla con el objetivo de promover la atención temprana de la sintomatología depresiva en la población adulto mayor, favoreciendo el bienestar y la intervención. Dirigida a personas mayores de 60 años jubiladas. De la mano de Yosune Villadangos, psicóloga clínica. Aforo 18 personas (necesario apuntarse en recepción).

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

## **26 DE FEBRERO (Miércoles)**

### **- FIESTA DE DISFRACES**

“Fiesta para Celebrar Carnaval” con el objetivo de pasar una tarde amena y divertida en buena compañía, donde se celebrará un concurso de disfraces, habrá picoteo y ambiente musical en el que podrán bailar. Dirigida a personas mayores de 60 años jubiladas. A cargo del personal técnico del Centro.

**SALÓN PRINCIPAL DE 17:00h a 19:30h.**

### **26 DE FEBRERO (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.**

### **27 DE FEBRERO (Jueves)**

#### **- CHARLA “ CONOCIENDO LA DEPRESIÓN”. SESIÓN II**

Charla con el objetivo de promover la atención temprana de la sintomatología depresiva en la población adulto mayor, favoreciendo el bienestar y la intervención. Dirigida a personas mayores de 60 años jubiladas. De la mano de Yosune Villadangos, psicóloga clínica. Aforo 18 personas (necesario apuntarse en recepción).

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

### **28 DE FEBRERO (Viernes)**

#### **- TALLER “ DE PORCELANA FRÍA POR CARNAVAL”**

Un taller con el objetivo de realizar unos preciosos llaveros con porcelana fría. Una técnica fácil de trabajar y de rápido secado. Dirigido a personas mayores de 60 años jubiladas. De la mano de Mariela Matos, monitora del CSM. Aforo 12 personas (necesario apuntarse en recepción).

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