

PROGRAMACIÓN PUNTUAL JULIO 2024

1 DE JULIO (Lunes)

- ESCUELA PARA CASA II

Consiste en la entrega de unos cuadernillos impresos para que los usuarios trabajen en casa la estimulación cognitiva durante el verano. A cargo de Yosune Villadangos, psicóloga clínica y responsable del Centro. Dirigido a personas mayores de 60 años jubiladas.

ENTREGA EN LA RECEPCIÓN DEL CSM desde el lunes 1 hasta el miércoles 31 de julio en horario del Centro.

2 DE JULIO (Martes)

- CINEFÓRUM PARA LA IGUALDAD INTERGENERACIONAL (PELÍCULA MOANA). SESIÓN I

Una actividad intergeneracional con el objetivo de educar ante la igualdad de género y promover los vínculos entre personas de diferentes edades. A cargo del personal técnico del Centro. Aforo libre. Dirigida a usuarios y familiares.

TALLER 5 DE 17:00h A 18:30h.

2 DE JULIO (Martes)

- ENTREBAILES I

Actividad para fomentar el ocio y tiempo libre por medio de la danza y el ritmo. Se usarán diferentes géneros musicales como la bachata, el merengue, tango, pasodoble, sevillanas, cumbia, etc. A cargo del personal técnico del Centro. Aforo 18 personas (necesario apuntarse en recepción). Dirigida a personas mayores de 60 años jubiladas.

TALLER 4 DE 17:00h A 18:30h.

3 DE JULIO (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.

4 DE JULIO (Jueves)

- CINEFÓRUM PARA LA IGUALDAD INTERGENERACIONAL (PELÍCULA MOANA). SESIÓN II

Una actividad intergeneracional con el objetivo de educar ante la igualdad de género y promover los vínculos entre personas de diferentes edades. A cargo del personal técnico del Centro. Aforo libre. Dirigida a usuarios y familiares.

TALLER 5 DE 17:00h A 18:30h.

4 DE JULIO (Jueves)

- ENTREBAILES NO GUIADO

Actividad para fomentar el ocio y tiempo libre por medio de la danza y el ritmo. Se usarán diferentes géneros musicales como la bachata, el merengue, tango, pasodoble, sevillanas, cumbia, etc. A cargo del personal técnico del Centro. Dirigida a personas mayores de 60 años jubiladas. Actividad no guiada.

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

5 DE JULIO (Viernes)

- SENDERISMO DE VERANO. SESIÓN I

Actividad al aire libre con la intención de conectar con la naturaleza y realizar ejercicios físicos para obtener el bienestar. A cargo de Mariela Matos, monitora de actividad física en el CSM. Aforo 18 personas (necesario apuntarse en recepción). Dirigido a personas mayores de 60 años jubiladas.

SALIDA DEL CSM A LAS 10:00 h. (Duración 2horas)

6 DE JULIO (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.

8 DE JULIO (Lunes)

- ENCUENTRO CAFÉ CON HIELO. SESIÓN I

Actividad de encuentro fuera del Centro para fomentar la comunicación, distracción y prevenir la soledad no deseada durante los meses de verano. A cargo de Paula De Miguel, animadora sociocultural del CSM. Aforo 12 (necesario apuntarse en recepción). Dirigido a personas mayores de 60 años jubiladas.

SALIDA CSM A LAS 16:30h.

9 DE JULIO (Martes)

- TALLER “ENSALADA A TODO COLOR DE VERANO”

Taller para aprender a hacer ensaladas ligeras y saludables para este verano. A cargo de Nagore Ortega, especialista en nutrición. Aforo 18 personas (necesario apuntarse en recepción). Dirigido a personas mayores de 60 años jubiladas.

COCINA – SALÓN DE 11:00h A 13:00h.

9 DE JULIO (Martes)

- ENTREBAILES II

Actividad para fomentar el ocio y tiempo libre por medio de la danza y el ritmo. Se usarán diferentes géneros musicales como la bachata, el merengue, tango, pasodoble, sevillanas, cumbia, etc. A cargo del personal técnico del Centro. Aforo 18 personas (necesario apuntarse en recepción). Dirigida a personas mayores de 60 años jubiladas.

TALLER 4 DE 17:00h A 18:30h.

10 DE JULIO (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. Actividad no guiada, dirigida a personas mayores de 60 años jubiladas.

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

11 DE JULIO (Jueves)

- ENCUENTRO CAFÉ CON HIELO. SESIÓN II

Actividad de encuentro fuera del Centro para fomentar la comunicación, distracción y prevenir la soledad no deseada durante los meses de verano. A cargo de Paula De Miguel, animadora sociocultural del CSM. Aforo 12 (necesario apuntarse en recepción). Dirigido a personas mayores de 60 años jubiladas.

SALIDA CSM A LAS 16:30h.

11 DE JULIO (Jueves)

- ENTREBAILES NO GUIADO

Actividad para fomentar el ocio y tiempo libre por medio de la danza y el ritmo. Se usarán diferentes géneros musicales como la bachata, el merengue, tango, pasodoble, sevillanas, cumbia, etc. A cargo del personal técnico del Centro. Dirigida a personas mayores de 60 años jubiladas. Actividad no guiada.

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

12 DE JULIO (Viernes)

- SENDERISMO DE VERANO. SESIÓN II

Actividad al aire libre con la intención de conectar con la naturaleza y realizar ejercicios físicos para obtener el bienestar. A cargo de Mariela Matos, monitora de actividad física en el CSM. Aforo 18 personas (necesario apuntarse en recepción). Dirigido a personas mayores de 60 años jubiladas.

SALIDA DEL CSM A LAS 10:00 h. (Duración 2horas)

13 DE JULIO (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.

15 DE JULIO (Lunes)

- CHARLA ¿CÓMO CUIDARNOS LA PIEL EN VERANO?

Charla para aprender a protegernos de los efectos del sol durante los meses de verano. A cargo de La Asociación Española Contra el Cáncer. Aforo libre. Dirigida a personas mayores de 60 años jubiladas.

SALÓN PRINCIPAL DE 18:00h A 19:00h.

16 DE JULIO (Martes)

- ENTREBAILES III

Actividad para fomentar el ocio y tiempo libre por medio de la danza y el ritmo. Se usarán diferentes géneros musicales como la bachata, el merengue, tango, pasodoble, sevillanas, cumbia, etc. A cargo del personal técnico del Centro. Aforo 18 personas (necesario apuntarse en recepción). Dirigida a personas mayores de 60 años jubiladas.

TALLER 4 DE 17:00h A 18:30h.

17 DE JULIO (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. Actividad no guiada, dirigida a personas mayores de 60 años jubiladas.

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

18 DE JULIO (Jueves)

- “AL AGUA PATOS” (PISCINA MUNICIPAL)

Salida a las piscinas municipales de Miranda de Ebro para desconectar y disfrutar de los días de verano en buena compañía. La idea es volver a la hora de la comida. Es necesario llevar ropa de baño, toalla y bocadillo. La entrada será abonada por cada usuario. Aforo 18 personas (necesario apuntarse en recepción). Dirigida a personas mayores de 60 años jubiladas.

SALIDA IGLESIA SAN NICOLÁS A LAS 10:30h.

18 DE JULIO (Jueves)

- ENTREBAILES NO GUIADO

Actividad para fomentar el ocio y tiempo libre por medio de la danza y el ritmo. Se usarán diferentes géneros musicales como la bachata, el merengue, tango, pasodoble, sevillanas, cumbia, etc. A cargo del personal técnico del Centro. Dirigida a personas mayores de 60 años jubiladas. Actividad no guiada.

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

19 DE JULIO (Viernes)

- GYMYOGA INTERGENERACIONAL AL AIRE LIBRE. SESIÓN I

Actividad física intergeneracional en conmemoración del Día del Abuelo, que se celebra el 26 de julio. La misma, se realizará en dos sesiones en las que se llevarán a cabo diferentes actividades físicas y relacionales. Se recomienda llevar ropa cómoda y agua. A cargo de Mariela Matos, monitora de deporte en el Centro. Aforo 18 personas (necesario apuntarse en recepción). Dirigida a usuarios y familiares.

ENCUENTRO CENTRO CÍVICO (Parque Emiliano Bajo) DE 10:00h A 11:00h.

20 DE JULIO (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.

22 DE JULIO (Lunes)

- TALLER TABLET- APRENDE. SESIÓN I

Taller para adquirir nociones básicas acerca del uso de la tablet (conocer el funcionamiento y cuidado del equipo, herramientas que nos ofrece, uso de APPS, etc.). A cargo del personal técnico del Centro. Será necesario que cada usuario traiga su dispositivo. Aforo 12 personas (necesario apuntarse en recepción). Dirigido a personas mayores de 60 años jubiladas.

INFOTECA DE 17:00h A 18:30h.

23 DE JULIO (Martes)

- TALLER CALMAR LA MENTE. SESIÓN I

Actividad musical de desconexión y al mismo tiempo de interacción social para promover el disfrute y el equilibrio emocional. A cargo de Yosune Villadangos, psicóloga clínica y responsable del Centro. Aforo 18 personas (necesario apuntarse en recepción). Dirigido a personas mayores de 60 años jubiladas.

TALLER 4 DE 17:00h A 18:30h.

23 DE JULIO (Martes)

- ENTREBAILES IV

Actividad para fomentar el ocio y tiempo libre por medio de la danza y el ritmo. Se usarán diferentes géneros musicales como la bachata, el merengue, tango, pasodoble, sevillanas, cumbia, etc. A cargo del personal técnico del Centro. Aforo 18 personas (necesario apuntarse en recepción). Dirigida a personas mayores de 60 años jubiladas.

TALLER 4 DE 17:00h A 18:30h.

24 DE JULIO (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. Actividad no guiada, dirigida a personas mayores de 60 años jubiladas.

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

25 DE JULIO (Jueves)

- TALLER CALMAR LA MENTE. SESIÓN II

Actividad musical de desconexión y al mismo tiempo de interacción social para promover el disfrute y el equilibrio emocional. A cargo de Yosune Villadangos, psicóloga clínica y responsable del Centro. Aforo 18 personas (necesario apuntarse en recepción). Dirigido a personas mayores de 60 años jubiladas.

TALLER 4 DE 17:00h A 18:30h.

25 DE JULIO (Jueves)

- ENTREBAILES NO GUIADO

Actividad para fomentar el ocio y tiempo libre por medio de la danza y el ritmo. Se usarán diferentes géneros musicales como la bachata, el merengue, tango, pasodoble, sevillanas, cumbia, etc. A cargo del personal técnico del Centro. Dirigida a personas mayores de 60 años jubiladas. Actividad no guiada.

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

26 DE JULIO (Viernes)

- GYMYOGA INTERGENERACIONAL AL AIRE LIBRE. SESIÓN II

Actividad física intergeneracional en conmemoración del Día del Abuelo, que se celebra el 26 de julio. La misma, se realizará en dos sesiones en el que se llevarán a cabo diferentes actividades físicas y relacionales. Se recomienda llevar ropa cómoda y agua. A cargo de Mariela Matos, monitora de deporte en el Centro. Aforo 18 personas (necesario apuntarse en recepción). Dirigida a usuarios y familiares.

ENCUENTRO CENTRO CÍVICO (Parque Emiliano Bajo) DE 10:00h A 11:00h.

27 DE JULIO (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.

29 DE JULIO (Lunes)

- TALLER TABLET- APRENDE. SESIÓN II

Taller para adquirir nociones básicas acerca del uso de la tablet (conocer el funcionamiento y cuidado del equipo, herramientas que nos ofrece, uso de APPS, etc.). A cargo del personal técnico del Centro. Será necesario que cada usuario traiga su dispositivo. Aforo 12 personas (necesario apuntarse en recepción). Dirigido a personas mayores de 60 años jubiladas.

INFOTECA DE 17:00h A 18:30h.

30 DE JULIO (Martes)

- ENTREBAILES V

Actividad para fomentar el ocio y tiempo libre por medio de la danza y el ritmo. Se usarán diferentes géneros musicales como la bachata, el merengue, tango, pasodoble, sevillanas, cumbia, etc. A cargo del personal técnico del Centro. Aforo 18 personas (necesario apuntarse en recepción). Dirigida a personas mayores de 60 años jubiladas.

TALLER 4 DE 17:00h A 18:30h.

31 DE JULIO (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. Actividad no guiada, dirigida a personas mayores de 60 años jubiladas.

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