

PROGRAMACIÓN PUNTUAL JUNIO 2024

1 DE JUNIO (Sábado)

- AULA ABIERTA BAILE

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

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

3 DE JUNIO (Lunes)

- EXHIBICIÓN: ARTE Y ENCUENTRO

Actividad cultural bajo la colaboración de los usuarios del taller de pintura del Centro. Tipo de obras: pinturas al óleo, acuarelas y gráfito. La misma se expondrá en el salón principal del CSM durante el mes de junio. Dirigido a personas mayores de 60 años jubiladas.

SALÓN PRINCIPAL DEL CSM durante todo el mes.

3 DE JUNIO (Lunes)

- ESCUELA PARA CASA

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 TODO EL MES DE JUNIO EN RECEPCIÓN DEL CSM.

4 DE JUNIO (Martes)

- EXCURSIÓN JARDÍN BOTÁNICO MIRANDA DE EBRO

Visita guiada al jardín botánico, un espacio de 2400 m² de extensión que se encuentra ubicado en el Centro Histórico de Miranda de Ebro. El recinto cuenta con trece terrazas y con un total de 680 especies entre plantas y árboles, de diferentes procedencias como Japón o Brasil. Destacan las colecciones: De la Rosaleda, De los Frutales, De aromáticas, De la Pérgola, Mediterráneas, Del Emparrado y De autóctonas. A cargo de Paula De Miguel, animadora sociocultural del CSM. Aforo 20 personas (necesario apuntarse en recepción). Dirigido a personas mayores de 60 años jubiladas.

SALIDA CSM A LAS 11:00h. (duración 1 hora)

5 DE JUNIO (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 10:00h A 13:00h.

6 DE JUNIO (Jueves)

- ATRÉVETE A CANTAR

Actividad de karaoke a cargo del personal técnico del Centro para aquellos usuarios que quieran pasar una tarde de música y diversión. Aforo 18 personas. (necesario apuntarse en recepción). Dirigido a personas mayores de 60 años jubiladas.

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

7 DE JUNIO (Viernes)

- MOVIMIENTO BIOSALUDABLE AL AIRE LIBRE. SESIÓN I

Actividad física al aire libre con el objetivo de fomentar los hábitos y estilos de vida saludable. Por otro lado, favorecer las relaciones entre los usuarios y disfrutar del buen clima. Dirigido a personas mayores de 60 años jubiladas. A cargo de Mariela Matos, monitora de deporte en el Centro. Aforo máximo 18 personas (necesario apuntarse en recepción).

SALIDA DEL CSM A LAS 11:00 h. (Duración 1 hora y media)

8 DE JUNIO (Sábado)

- AULA ABIERTA BAILE

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

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

11 DE JUNIO (Martes)

- MÚSICA Y RELAJACIÓN FRENTE A LA SOLEDAD NO DESEADA

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.

12 DE JUNIO (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 10:00h A 13:00h.

13 DE JUNIO (Jueves)

- FIESTA FIN DE CURSO CSM

Actividad para celebrar la fiesta de fin de curso en la que tendremos grandes sorpresas como la actuación del mago reconocido nacionalmente Sergio Magia, y un espectáculo de canciones españolas a cargo de María Flores, intérprete con maestría. Dirigido a personas mayores de 60 años jubiladas. Les invitamos a ver la programación de la fiesta en cartelera.

SALÓN PRINCIPAL DE 17:00h A 20:30h.

14 DE JUNIO (Viernes)

- MOVIMIENTO BIOSALUDABLES AL AIRE LIBRE. SESIÓN II

Actividad física al aire libre con el objetivo de fomentar los hábitos y estilos de vida saludables. Por otro lado, favorecer las relaciones entre los usuarios y disfrutar del buen clima. A cargo de Mariela Matos, monitora de deporte en el Centro. Aforo máximo 18 personas (necesario apuntarse en la recepción). Dirigido a personas mayores de 60 años jubiladas.

SALIDA DEL CSM A LAS 11:00 h. (Duración 1 hora y media)

14 DE JUNIO (Viernes)

- CHARLA PREVENCIÓN MALTRATO DE PERSONAS MAYORES POR LA CONFEDERACIÓN ESTATAL DE MAYORES ACTIVOS (CONFEMAC)

Charla en la que se estrenará un video relacionado con la temática, dirigida a personas mayores, profesionales y público en general. A cargo de CONFEMAC. Aforo libre. Dirigido a personas mayores de 60 años jubiladas.

TALLER 4 A LAS 12:00h (duración 1 hora)

15 DE JUNIO (Sábado)

- AULA ABIERTA BAILE

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

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

17 DE JUNIO (Lunes)

- BAILE – PASO DOBLE

Actividad musical no dirigida para aquellos usuarios que quieran pasar una tarde agradable de música paso doble y fomentar las relaciones personales. Acompañados del personal técnico 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.

18 DE JUNIO (Martes)

- ¿QUÉ DICE LA PRENSA?

Actividad para fomentar la lectura del periódico como medio de comunicación social y de mantener la mente activa. A cargo del personal técnico del Centro. Aforo 12 personas. (necesario apuntarse en recepción). Dirigido a personas mayores de 60 años jubiladas.

TALLER 2 DE 17:00h A 18:00h.

19 DE JUNIO (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 10:00h A 13:00h.

20 DE JUNIO (Jueves)

- DANZA Y VITALIDAD

Actividad física combinada con baile para ejercitar el cuerpo, la mente y promover la salud y el bienestar físico de los usuarios. A cargo de Mariela Matos, monitora de deporte y baile en el Centro. Aforo 18 personas (necesario apuntarse en recepción). Dirigido a personas mayores de 60 años jubiladas.

TALLER 4 DE 11:00h A 12:30h.

21 DE JUNIO (Viernes)

- PASEOS VERDES. 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 11:00 h. (Duración 2horas)

22 DE JUNIO (Sabado)

- AULA ABIERTA BAILE

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

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

24 DE JUNIO (Lunes)

- TALLER DE BEBIDAS: BÉBETE LA HUERTA

Taller para aprender a combinar frutas y verduras a la hora de realizar bebidas refrescantes, saludables y beneficiosas para el verano. A cargo de Lidia Bakes, repostera y especialista en batidos naturales. Aforo 12 personas (Necesario apuntarse en recepción). Dirigido a personas mayores de 60 años jubiladas.

COCINA – SALÓN DE 11:00h A 13:00h.

25 DE JUNIO (Martes)

- ENCUENTRO DE 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.

26 DE JUNIO (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 10:00h A 13:00h.

27 DE JUNIO (Jueves)

- ENCUENTRO DE 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 personas (necesario apuntarse en recepción). Público dirigido a personas mayores de 60 años jubiladas.

SALIDA CSM A LAS 16:30h.

28 DE JUNIO (Viernes)

- PASEOS VERDES. 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 11:00 h. (Duración 2horas)

29 DE JUNIO (Sábado)

- AULA ABIERTA BAILE

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

TALLER 4 DE 18:30h A20:00h.