

PROGRAMACIÓN PUNTUAL OCTUBRE 2024

1 DE OCTUBRE (Martes)

- MURAL “ DÍA DEL ADULTO MAYOR”

Iniciativa que pretende conmemorar el Día Internacional de las Personas de Edad a través de un mural en el que participarán los usuarios y visitantes del Centro con la huella de su mano. Pretende sensibilizar sobre la contribución de las personas mayores a la sociedad y el proceso de envejecimiento y vejez. El mural quedará expuesto durante el mes de octubre en el salón principal. A cargo del personal técnico del Centro.

SALÓN PRINCIPAL TODO EL MES DE OCTUBRE.

2 DE OCTUBRE (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 OCTUBRE (Viernes)

- PASEO SALUDABLE. 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 CSM A LAS 11:00h. (Duración 2 horas aproximadamente)

5 DE OCTUBRE (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.

9 DE OCTUBRE (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 OCTUBRE (Miércoles)

- EXCURSIÓN “BIBLIOTECA SAGRADOS CORAZONES”

Excursión a la biblioteca de Sagrados Corazones con el fin de conocer y adentrarnos en su historia y curiosidades. A cargo de Paula de Miguel, animadora sociocultural del CSM. Dirigida a personas mayores de 60 años jubiladas. Aforo 18 personas (necesario apuntarse en recepción).

SALIDA CSM A LAS 10:45h. (Duración 2 horas aproximadamente)

10 DE OCTUBRE (Jueves)

- CHARLA “HABLEMOS DE SALUD MENTAL”

Charla para conmemorar el Día Internacional de la Salud Mental con el fin de concienciar ante la importancia del bienestar psicológico y emocional. A cargo de Francisco Villegas, psicólogo. Dirigida a personas mayores de 60 años jubiladas. No hay límite de aforo.

SALÓN PRINCIPAL DE 17:00h a 18:00h.

11 DE OCTUBRE (Viernes)

- PASEO SALUDABLE. 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 CSM A LAS 11:00h. (Duración 2 horas aproximadamente)

14 DE OCTUBRE (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 de Paula de Miguel, animadora sociocultural del CSM. 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.

15 DE OCTUBRE (Martes)

- JUEGOS PARA LA MEMORIA. SESIÓN I

En este taller se realizan actividades lúdicas y divertidas para estimular la memoria. A cargo de Yosune Villadangos, psicóloga clínica y responsable del Centro. Dirigido a personas mayores de 60 años jubiladas. Aforo 14 personas (necesario apuntarse en recepción).

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

16 DE OCTUBRE (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 OCTUBRE (Miércoles)

- 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 de Paula de Miguel, animadora sociocultural del CSM. 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.

17 DE OCTUBRE (Jueves)

- JUEGOS PARA LA MEMORIA. SESIÓN II

En este taller se realizan actividades lúdicas y divertidas para estimular la memoria. A cargo de Yosune Villadangos, psicóloga clínica y responsable del Centro. Dirigido a personas mayores de 60 años jubiladas. Aforo 14 personas (necesario apuntarse en recepción).

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

18 DE OCTUBRE (Viernes)

- TALLER DE BIODANZA

Taller de danza, música, meditación, expresión corporal y emocional. A cargo de Laura Urrutia, facilitadora de Biodanza SRT y psicóloga. Dirigido a personas mayores de 60 años jubiladas. Aforo 18 personas (necesario apuntarse en recepción).

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

19 DE OCTUBRE (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.

21 DE OCTUBRE (Lunes)

- TALLER TABLET APRENDE. SESIÓN III

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 de Paula de Miguel, animadora sociocultural del CSM. 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.

22 DE OCTUBRE (Martes)

- TALLER SUELTA Y LIBERA. SESIÓN I

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

23 DE OCTUBRE (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 OCTUBRE (Miércoles)

- TALLER TABLET APRENDE. SESIÓN IV

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 de Paula de Miguel, animadora sociocultural del CSM. 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.

24 DE OCTUBRE (Jueves)

- TALLER SUELTA Y LIBERA. SESIÓN II

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

25 DE OCTUBRE (Viernes)

- DECORACIÓN HALLOWEEN

Decoración del Centro con motivo de festejar la fiesta de Halloween. Actividad a cargo del personal del Centro y aquellos usuarios que quieran participar. Dirigida a personas mayores de 60 años jubiladas.

CSM DE 10:00h A 13:00h.

26 DE OCTUBRE (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.

28 DE OCTUBRE (Lunes)

- TALLER “DEGUSTACIÓN HABLANDO”

Degustación sana y saludable a cargo de Nagore Ortega, nutricionista. Con el fin de concienciar a los usuarios sobre los problemas y desequilibrios nutricionales que hay en el mundo y así conmemorar el Día Mundial de la Alimentación. Dirigido a personas mayores de 60 años jubiladas. Aforo 12 personas (necesario apuntarse en recepción).

COCINA - SALÓN DE 10:00h A 13:00h.

29 DE OCTUBRE (Martes)

- CHARLA “UN PASO POR LA HISTORIA DE LAS INDUSTRIAS DE MIRANDA”

Charla para conocer la historia, proceso, cambios y curiosidades a lo largo del tiempo en la industria mirandesa y, de qué manera, afecto a la población. De la mano de José Antonio González, presidente del Observatorio Socio Económico de Miranda, Mirando al futuro. No hay límite de aforo.

SALÓN PRINCIPAL 5 DE 17:00 A 18:00h.

30 DE OCTUBRE (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.

30 DE OCTUBRE (Miércoles)

- TALLER “CENA TERRORÍFICA”

En este taller podrás aprender como disfrutar de halloween de manera rica, sana y saludable con una cena terrorífica y divertida. Hablaremos de alimentación, hábito nocturno y receta de cocina. A cargo de Nagore Ortega, nutricionista. Dirigido a personas mayores de 60 años jubiladas. Aforo 12 personas (necesario apuntarse en recepción).

COCINA- SALÓN DE 10:00h A 13:00h.

31 DE OCTUBRE (Jueves)

- INVITACIÓN “MOTIVO HALLOWEEN”

Iniciativa con la intención de motivar a nuestros usuarios a usar un atuendo de halloween para poner un poco de diversión a la vida. Además, se pretende fomentar lo multicultural. Dirigida a personas mayores de 60 años jubiladas.

TODO EL DÍA.