
PROGRAMACIÓN PUNTUAL DICIEMBRE 2024

2 DE DICIEMBRE (Lunes)

- DECORACIÓN NAVIDEÑA DEL CENTRO

Actividad a cargo del personal técnico del Centro con la intención de llevar a cabo como todos los años la decoración en estas fechas navideñas con la colaboración de nuestros usuarios. Se invita a participar y pasar un rato divertido y ameno. Dirigida a personas mayores de 60 años jubiladas. No hay límite de aforo.

SALÓN PRINCIPAL DE 10:00h a 13:00h.

2 DE DICIEMBRE (Lunes)

- TALLER “ASISTENTE DE VOZ VIRTUAL”. SESIÓN I

Taller para conocer y aprender a usar la herramienta asistente de voz virtual, dotada de inteligencia artificial, que nos facilita las gestiones del día a día, como, por ejemplo, solicitar que haga una llamada a un contacto, pedir que haga una búsqueda en internet, traducir un mensaje en otro idioma, indicaciones en el GPS, buscador de música, Siri, Alexa, Etc. A cargo de Marilyn Guzmán, monitora del Centro y técnico especialista en nuevas tecnologías. Dirigido a personas mayores de 60 años jubiladas. Aforo 12 personas (necesario apuntarse en la recepción).

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

3 DE DICIEMBRE (Martes)

- CHARLA “COSTUMBRES NAVIDEÑAS”

Charla inspirada en los valores y costumbres navideños donde cada persona comparte su perspectiva única. Se hablará sobre la fiesta de la navidad, la gastronomía típica, tradiciones entre países, regalos, etc. A cargo de Paula De Miguel, animadora sociocultural del Centro. Dirigida a personas mayores de 60 años jubiladas. Aforo 18 personas (necesario apuntarse en la recepción).

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

4 DE DICIEMBRE (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 DICIEMBRE (Miércoles)

- TALLER “ASISTENTE DE VOZ VIRTUAL”. SESIÓN II

Taller para conocer y aprender a usar la herramienta asistente de voz virtual, dotada de inteligencia artificial, que nos facilita las gestiones del día a día, como, por ejemplo, solicitar que haga una llamada a un contacto, pedir que haga una búsqueda en internet, traducir un mensaje en otro idioma, indicaciones en el GPS, buscador de música, Siri, Alexa, Etc. A cargo de Marilyn Guzmán, monitora del Centro y técnico especialista en nuevas tecnologías. Dirigido a personas mayores de 60 años jubiladas. Aforo 12 personas (necesario apuntarse en la recepción).

INFOTECA DE 11:30h a 13:00h

5 DE DICIEMBRE (Jueves)

- “BINGO NAVIDEÑO”

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

7 DE DICIEMBRE (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.

11 DE DICIEMBRE (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.

11 DE DICIEMBRE (Miércoles)

- POSTAL NAVIDEÑA

Actividad para llevar a cabo la foto tradicional de navidad, donde nos acompañarán personas de renombre como son la alcaldesa Aitana Hernando y el concejal Pablo Gómez. Se invita a los usuarios a participar en la actividad para que quede capturado un bonito recuerdo. A cargo del personal técnico del Centro. No hay límite de aforo.

SALÓN PRINCIPAL A LAS 13:00h.

11 DE DICIEMBRE (Miércoles)

- “ACTUACIÓN BIG BAND CON EL CONSERVATORIO DIONISIO DIEZ Y LA ESCUELA MUNICIPAL DE MÚSICA DE MIRANDA DE EBRO”

Actuación musical de la mano del Conservatorio Dionisio Diez con un amplio repertorio de música y villancicos para disfrutar de estas fechas tan especiales. Dirigida a personas mayores de 60 años jubiladas. No hay límite de aforo.

SALÓN PRINCIPAL A LAS 19:30h.

12 DE DICIEMBRE (Jueves)

- CHARLA “IMPACTO DEL COLESTEROL EN LA SALUD”

Charla dirigida a personas mayores de 60 años jubiladas, con el objetivo de informar sobre el colesterol y su relación con la salud cardiovascular ¿Qué es?, ¿de dónde proviene el colesterol?, consumo de alimentos y tipos de grasas, factores de riesgo, enfermedades, etc. A cargo de Nagore Ortega, nutricionista. Aforo 18 personas (necesario apuntarse en la recepción).

TALLER 1 DE 11:00h a 12:30h.

13 DE DICIEMBRE (Viernes)

- TALLER DE “BAILOTERAPIA”

Taller con el objetivo de fortalecer y tonificar los músculos corporales, la capacidad de coordinación, la motricidad y movilidad articular. Porsupuesto, fomentando el disfrute del tiempo libre. A cargo de Mariela Matos, monitora del Centro y técnico especialista en actividad física. Dirigido a personas mayores de 60 años jubiladas. Aforo 18 personas (necesario apuntarse en la recepción)

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

14 DE DICIEMBRE (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.

16 DE DICIEMBRE (Lunes)

-TALLER DE “JUEGOS DE RELAJACIÓN PARA ADULTOS”. SESIÓN I.

Taller con el objetivo de lograr la relajación física y mental por medio de diferentes técnicas, como: juegos de movimiento, juegos de suelo, relajación miofacial y meditación guiada. A cargo de Yosune Villadangos, psicóloga clínica y directora del Centro. Dirigido a personas mayores de 60 años jubiladas. Aforo 18 (necesario apuntarse en la recepción).

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

17 DE DICIEMBRE (Martes)

- TALLER “PRIMEROS AUXILIOS PARA PERSONAS MAYORES”

Charla para brindar herramientas acerca de cómo prevenir problemas de salud, que hacer en caso de encontrarse mal o accidentes domésticos, infarto cerebral, trombosis, quemaduras domésticas, evitar nuevas lesiones o complicaciones, etc. A cargo de José Luis Saeta, miembro de la Plataforma Mirandesa del Voluntariado. Dirigida a personas mayores de 60 años jubiladas. No hay límite de aforo.

SALÓN PRINCIPAL DE 18:30h a 20:30h.

18 DE DICIEMBRE (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.

18 DE DICIEMBRE (Miércoles)

- TALLER DE “JUEGOS DE RELAJACIÓN PARA ADULTOS”. SESIÓN II.

Taller con el objetivo de lograr la relajación física y mental por medio de diferentes técnicas, como: juegos de movimiento, juegos de suelo, relajación miofacial y meditación guiada. A cargo de Yosune Villadangos, psicóloga clínica y directora del Centro. Dirigido a personas mayores de 60 años jubiladas. Aforo 18 (necesario apuntarse en la recepción).

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

19 DE DICIEMBRE (Jueves)

- FIESTA DE NAVIDAD

Fiesta de navidad dirigida a personas mayores de 60 años jubiladas con el objetivo de celebrar la navidad 2024 junto a nuestros usuarios en el que se desarrollarán diferentes actividades como chocolatada, amigo invisible, ambiente musical, actuación musical del grupo jóvenes trompetas del Conservatorio Dionisio Diez de Miranda de Ebro y cierre con actuación de villancicos de la mano del Coro de los Veteranos. Se invita a los usuarios a asistir y pasar estas fechas especiales en compañía del personal del Centro y disfrutar de una tarde inolvidable. No hay límite de aforo.

SALÓN PRINCIPAL DE 17:00h a 20:30h.

20 DE DICIEMBRE (Viernes)

- TALLER “ADORNOS NAVIDEÑOS”

Tarde dinámica y amena para realizar Un Papá Noel con hilos lana y material de reciclaje. A cargo de Mariela Matos, monitora de ocio y tiempo libre. Dirigido a personas mayores de 60 años jubiladas. Aforo 18 personas (necesario apuntarse en la recepción).

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

21 DE DICIEMBRE (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.

23 DE DICIEMBRE (Lunes)

- TALLER “MI MEJOR DESEO DE NAVIDAD”

Taller intergeneracional con la intención de promover la relación entre las personas de diferentes edades en el que se realizará una dedicatoria personalizada para alguien especial dentro de una bola de navidad. Posteriormente, se decorará con diferentes detalles. A cargo de Paula De Miguel, animadora sociocultural del Centro. Aforo 12 personas (doce adultos mayores de 60 años jubilados más los acompañantes). Necesario apuntarse en la recepción.

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

23 DE DICIEMBRE (Lunes)

- TALLER “RESPIRA CON CHI KUNG”. SESIÓN I

Taller con el objetivo de aprender ejercicios que ayuden a fortalecer el sistema respiratorio y prevenir la aparición de enfermedades. A cargo de José Antonio Cristóbal, monitor del Centro y técnico especialista en actividad física. Dirigido a personas mayores de 60 años jubiladas. Aforo 18 personas (necesario apuntarse en la recepción).

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

26 DE DICIEMBRE (Jueves)

- ACTUACIÓN DE BAILE “EL GALLO”

Actuación de Baile dirigida a personas mayores de 60 años jubiladas con el objetivo de fomentar el disfrute del ocio y tiempo libre. De la mano de Pedro María Faido, usuario de los Talleres de Baile en Línea en el Centro. También habrá un espacio para que las personas que deseen bailar de forma libre lo puedan hacer. No hay límite de aforo.

SALÓN PRINCIPAL DE 18:00h a 19:30h.

27 DE DICIEMBRE (Viernes)

- TALLER “RESPIRA CON CHI KUNG”. SESIÓN II

Taller con el objetivo de aprender ejercicios que ayuden a fortalecer el sistema respiratorio y prevenir la aparición de enfermedades. A cargo de José Antonio Cristóbal, monitor del Centro y técnico especialista en actividad física. Dirigido a personas mayores de 60 años jubiladas. Aforo 18 personas (necesario apuntarse en la recepción).

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

28 DE DICIEMBRE (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.

30 DE DICIEMBRE (Lunes)

- KARAOKE NAVIDEÑO

Tarde para disfrutar de un ambiente musical y canto en compañía de los usuarios. A cargo del personal técnico del Centro. Dirigida a personas mayores de 60 años jubiladas. Aforo 18 personas (necesario apuntarse en la recepción).

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