
PROGRAMACIÓN PUNTUAL JULIO 2026

1 DE JULIO (Miércoles)

- PERIÓDICO DE USO INTERGENERACIONAL DEL MES DE JULIO “PEQUEÑO DIARIO” (DISPONIBLE EN PAPEL Y DIGITAL)

Una iniciativa creativa que recoge los momentos más destacados del mes o del curso. Esta portada funciona como un espacio informativo y lúdico donde se combina noticias y eventos importantes, ideas o logros, momentos curiosos o divertidos, información relevante y elementos creativos y visuales. Además, refuerza el sentido de comunidad haciendo visible experiencias compartidas y convirtiendo el día a día del Centro en algo interesante. Dirigida a personas mayores de 60 años jubiladas, acompañantes y familiares. A cargo del personal técnico del Centro.

ENTRADA PRINCIPAL Y DIRECCIÓN.

1 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 11:00 a 13:00h

2 DE JULIO (Jueves)

- ESCUELA PARA CASA “MENTE ACTIVA” DEL 02/07 AL 31/07.

Un cuadernillo de estimulación cognitiva para personas mayores de 60 años jubiladas, pensado para realizar en casa durante el mes de julio. Incluye actividades sencillas y entretenidas de memoria, atención, lenguaje, cálculo, etc. Su objetivo es mantener la mente activa, favorecer el bienestar emocional y promover el envejecimiento activo de forma amena y diaria. Es gratuito y necesario pasarse por la recepción del Centro para recogerlo. Sin límite de aforo y a cargo del personal técnico del Centro.

RECOGER EN LA RECEPCIÓN DEL CENTRO

Información e inscripción:

csm@mirandadeebro.es

670505832 – 947336088



3 DE JULIO (Viernes)

- EXPOSICIÓN ARTÍSTICA “COSAS DE MIRANDA” SALUD MENTAL MIRANDA DE EBRO 03/07 AL 17/07.

Se trata de una exposición que reúne las distintas obras realizadas por los usuarios de “Salud Mental Miranda”, desarrolladas bajo la guía de Axier Anguiano Mata, monitor del Taller de Expresión Artística, entre otros talleres. Un espacio intergeneracional, abierto a todo el público durante el horario de apertura del Centro. La actividad está coordinada por el personal técnico del CSM y cuenta con aforo libre, sin limitación de asistencia.

SALÓN PRINCIPAL EN HORARIO DEL CENTRO

4 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. Dirigida a personas mayores de 60 años jubiladas.

TALLER 4 DE 18:30 a 20:00h

6 DE JULIO (Lunes)

- TALLER “LIBRE DE FRANCÉS”

Taller libre de francés dirigido a personas jubiladas mayores de 60 años, pensado para disfrutar del aprendizaje del idioma en un ambiente cercano, ameno y participativo. Una oportunidad para ejercitar la mente, descubrir nuevas expresiones y compartir buenos momentos en compañía. Será conveniente tener un nivel básico del idioma. Aforo 12 personas (necesario apuntarse en recepción).

TALLER 3 DE 17:00 a 18:00h

7 DE JULIO (Martes)

- JULIO EN PIEZAS. INTERGENERACIONAL del 07/07 al 31/07.

Un puzzle con temática veraniega destinado a personas mayores de 60 años jubiladas y sus acompañantes o familiares. Una actividad sencilla y entretenida que favorece la concentración, la memoria y la participación autónoma, mientras nos sumergimos en el ambiente alegre y relajado del verano. A cargo del personal técnico del Centro. Sin límite de aforo.

SALÓN PRINCIPAL EN HORARIO DEL CENTRO

Información e inscripción:

csm@mirandadeebro.es

670505832 – 947336088



8 DE JULIO (Miércoles)

- TARDE DE “CÓDIGO SECRETO” I

Se trata de una tarde de juego dedicada a “Código Secreto”, una actividad lúdica en la que los participantes pondrán a prueba su ingenio, comunicación y trabajo en equipo a través de este popular juego de deducción. Las sesiones estarán dirigidas por Paula de Miguel animadora sociocultural del CSM y cuenta con aforo de 12 personas. Es necesario apuntarse.

TALLER 3 DE 17:00 a 18:30h

8 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 11:00 a 13:00h

9 DE JULIO (Jueves)

- MICRO - CHARLAS “AUTOCUIDADO”

Microcharlas breves y prácticas centradas en el autocuidado y el bienestar emocional por “El **Día Internacional del Autocuidado**” que se celebra cada 24 de julio, una fecha impulsada para concienciar sobre la importancia de cuidar nuestra salud física, mental y emocional de forma activa. Durante el mes de julio se trabajarán temas como la autoestima, el autoconcepto, la respiración consciente y la gestión emocional. Dirigidas a personas mayores de 60 años jubiladas. Impartidas por Yosune Villadangos, psicóloga clínica y directora del Centro. Sin límite de aforo (necesario apuntarse en recepción).

TALLER 5 DE 17:00 a 18:00h

10 DE JULIO (Viernes)

- SENDERISMO DE VERANO

Un paseo por Miranda de Ebro dirigido a personas mayores de 60 años jubiladas, con el objetivo de fomentar la actividad física y los vínculos sociales. De la mano de Paula De Miguel, animadora sociocultural del CSM. Aforo 18 personas (necesario apuntarse en recepción).



SALIDA CSM A LAS 10:00h

11 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. Dirigida a personas mayores de 60 años jubiladas.

TALLER 4 DE 18:30 a 20:00h

13 DE JULIO (Lunes)

- TALLER “LIBRE DE FRANCÉS”

Taller libre de francés dirigido a personas jubiladas mayores de 60 años, pensado para disfrutar del aprendizaje del idioma en un ambiente cercano, ameno y participativo. Una oportunidad para ejercitar la mente, descubrir nuevas expresiones y compartir buenos momentos en compañía. Será conveniente tener un nivel básico del idioma. Aforo 12 personas (necesario apuntarse en recepción).

TALLER 3 DE 17:00 a 18:00h

14 DE JULIO (Martes)

**- MURAL SI VOLVIERA A TENER 20 AÑOS “DÍA DEL ABUELO/A”.
INTERGENERACIONAL**

Un mural con motivo de conmemorar el 26 de julio, Día del Abuelo/a. Actividad dirigida a personas mayores de 60 años jubiladas y sus familiares o amigos con el objetivo de fomentar las relaciones intergeneracionales y poner en valor del respeto y el apoyo a nuestros abuelos/as. A cargo del personal técnico del Centro. Sin límite de aforo.

SALÓN PRINCIPAL DEL 14/07 al 31/07.

15 DE JULIO (Miércoles)

- TARDE DE “CÓDIGO SECRETO” II

Se trata de una tarde de juego dedicada a “Código Secreto”, una actividad lúdica en la que los participantes pondrán a prueba su ingenio, comunicación y trabajo en equipo a través de este popular juego de deducción. Las sesiones estarán dirigidas por Paula de Miguel animadora sociocultural del CSM y cuenta con aforo de 12 personas. Es necesario apuntarse.

TALLER 3 DE 17:00 a 18:30h

Información e inscripción:

csm@mirandadeebro.es

670505832 – 947336088



15 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 11:00 a 13:00h

16 DE JULIO (Jueves)

- MICRO - CHARLAS “AUTOCUIDADO”

Microcharlas breves y prácticas centradas en el autocuidado y el bienestar emocional por “El **Día Internacional del Autocuidado**” que se celebra cada 24 de julio, una fecha impulsada para concienciar sobre la importancia de cuidar nuestra salud física, mental y emocional de forma activa. Durante el mes de julio se trabajarán temas como la autoestima, el autoconcepto, la respiración consciente y la gestión emocional. Dirigidas a personas mayores de 60 años jubiladas. Impartidas por Yosune Villadangos, psicóloga clínica y directora del Centro. Sin límite de aforo (necesario apuntarse en recepción).

TALLER 5 DE 17:00 a 18:00h

17 DE JULIO (Viernes)

- SALIDA “PASEO CON PARADA CULTURAL”

Un paseo suave por la ciudad con parada en “La Casa de Cultura”, allí se observará brevemente la exposición disponible de esa semana. Propuesta dirigida a personas mayores de 60 años jubiladas que una actividad física, curiosidad cultural y bienestar. De la mano de Paula De Miguel, animadora sociocultural de Centro. Aforo 18 personas (necesario apuntarse en recepción).

SALIDA CSM a las 10:00h.

18 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. Dirigida a personas mayores de 60 años jubiladas.

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

Información e inscripción:

csm@mirandadeebro.es

670505832 – 947336088



20 DE JULIO (Lunes)

- TALLER “LIBRE DE FRANCÉS”

Taller libre de francés dirigido a personas jubiladas mayores de 60 años, pensado para disfrutar del aprendizaje del idioma en un ambiente cercano, ameno y participativo. Una oportunidad para ejercitar la mente, descubrir nuevas expresiones y compartir buenos momentos en compañía. Será conveniente tener un nivel básico del idioma. Aforo 12 personas (necesario apuntarse en recepción).

TALLER 3 DE 17:00 a 18:00h

21 DE JULIO (Martes)

- TALLER “TRADUCCIÓN EN TU BOLSILLO”

Taller práctico para personas mayores de 60 años jubiladas en el que aprenderán a utilizar una “APP de Traducción”. Una herramienta sencilla y útil para comunicarse durante los viajes, facilitando la autonomía y la confianza en situaciones cotidianas en España y en otros países. De la mano de Paula De Miguel, animadora sociocultural del CSM. Aforo 12 personas (necesario apuntarse en recepción).

INFOTECA DE 11:00 a 12:30h

22 DE JULIO (Miércoles)

- TALLER DE VELAS AROMÁTICAS

Un taller creativo paso a paso para personas mayores de 60 años jubiladas, donde se elaborarán “Velas Aromáticas” de forma sencilla y divertida. Una actividad para despertar los sentidos, disfrutar de los aromas y fomentar la creatividad en un ambiente relajado y agradable. De la mano de Yosune Villadangos, directora del CSM. Aforo 12 personas (necesario apuntarse en recepción).

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

23 DE JULIO (Jueves)

- MICRO - CHARLAS “AUTOCUIDADO”

Microcharlas breves y prácticas centradas en el autocuidado y el bienestar emocional por “El **Día Internacional del Autocuidado**” que se celebra cada 24 de julio. Se trabajarán temas como la autoestima, el autoconcepto, la respiración consciente y la gestión emocional. Dirigidas a personas mayores de 60 años jubiladas. Impartidas por Yosune Villadangos, psicóloga clínica y directora del Centro. Sin límite de aforo (necesario apuntarse en recepción).



TALLER 5 DE 17:00 a 18:00h

24 DE JULIO (Viernes)

- TALLER LIBRE “MANOS CREATIVAS”

Un espacio creativo abierto para personas mayores de 60 años jubiladas, dedicado a “Los Trabajos con las Manos” como manualidades, ganchillo, costura o cualquier creación personal. Un taller libre y no dirigido, donde cada persona avanza a su ritmo, comparte ideas y disfruta creando en compañía. Sin límite de aforo y es necesario apuntarse.

TALLER 3 DE 17:00 a 18:00h

25 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. Dirigida a personas mayores de 60 años jubiladas.

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

27 DE JULIO (Lunes)

- TALLER “LIBRE DE FRANCÉS”

Taller libre de francés dirigido a personas jubiladas mayores de 60 años, pensado para disfrutar del aprendizaje del idioma en un ambiente cercano, ameno y participativo. Una oportunidad para ejercitar la mente, descubrir nuevas expresiones y compartir buenos momentos en compañía. Será conveniente tener un nivel básico del idioma. Aforo 12 personas (necesario apuntarse en recepción).

TALLER 3 DE 17:00 a 18:00h

28 DE JULIO (Martes)

- TARDE “GLOBOS LOCOS” INTERGENERACIONAL

Una actividad dinámica y divertida para personas mayores de 60 años jubiladas, junto a familiares y amigos. Se realizarán juegos sencillos con globos y otras dinámicas fáciles, seguras y sin riesgo. Un espacio para reír, moverse y compartir momentos agradables en un ambiente cercano y participativo. De la mano de Paula De Miguel, animadora sociocultural del Centro. Aforo 18 personas (necesario apuntarse en recepción).

TALLER 5 DE 17:00 a 18:00h

Información e inscripción:

csm@mirandadeebro.es

670505832 – 947336088



29 DE JULIO (Miércoles)

- TARDE “BINGO DE VERANO EN COMPAÑIA”

Una actividad lúdica y animada para personas mayores de 60 años jubiladas. Disfrutaremos de una tarde de bingo en un ambiente cercano y divertido, fomentando la convivencia, la participación y el buen humor. Dirigida a personas mayores de 60 años jubiladas. A cargo de Yosune Villadangos, directora del Centro. Aforo 24 personas (necesario apuntarse en recepción).

TALLER 5 DE 17:00 a 18:00h

30 DE JULIO (Jueves)

- MICRO - CHARLAS “AUTOCUIDADO”

Microcharlas breves y prácticas centradas en el autocuidado y el bienestar emocional por “El **Día Internacional del Autocuidado**” que se celebra cada 24 de julio, una fecha impulsada para concienciar sobre la importancia de cuidar nuestra salud física, mental y emocional de forma activa. Durante el mes de julio se trabajarán temas como la autoestima, el autoconcepto, la respiración consciente y la gestión emocional. Dirigidas a personas mayores de 60 años jubiladas. Impartidas por Yosune Villadangos, psicóloga clínica y directora del Centro. Sin límite de aforo (necesario apuntarse en recepción).

TALLER 5 DE 17:00 a 18:00h

31 DE JULIO (Viernes)

- TALLER LIBRE “MANOS CREATIVAS”

Un espacio creativo abierto para personas mayores de 60 años jubiladas, dedicado a las manualidades y trabajos con las manos como manualidades, ganchillo, costura o cualquier creación personal. Un taller libre y no dirigido, donde cada persona avanza a su ritmo, comparte ideas y disfruta creando en compañía. In límite de aforo.

TALLER 3 DE 17:00 a 18:00h

