



Agenda de actividades

Abril-junio 2022

Programa de
Personas Mayores

Índice

1.

Inscripciones 4

2.

Bienestar y salud

- Estiramientos corporales..... 6
- Pranayama: la ciencia de la respiración..... 6
- Yoga Nidra: el arte de la relajación 6
- Musicoterapia 7
- Memoria: cómo funciona y cómo potenciarla..... 7

3.

Desarrollo personal y ciclo vital

- Vivir en positivo 8

4.

Formación

- Pintura (como taller práctico de esta habilidad artística) 9
- Dibujo (como taller práctico de esta habilidad artística) 9
- Las hormonas10
- La fruta10
- Lao Tse y el taoísmo10
- Federico Moreno Torroba.....10
- Literatura clásica griega10
- Emilia Pardo Bazán10
- Fotografía con móviles11
- Amigos Lectores y Grandes Lectores.....11
- Impresión en 3D. Proyecto social11

5.

Informática y comunicación

- Internet: todo un mundo de posibilidades 12
- Iniciación a la informática 12
- WhatsApp y otras aplicaciones de Internet en el móvil..... 12

6.

Cinefórum13

7.

Coloquios temáticos14

8.

Proyectos y actividades acompañados por personas mayores voluntarias

- Aula abierta en el Cibercafé y la Mediateca. Apoyo en los talleres informáticos..... 15
- Grandes Lectores 15
- Impresión en 3D. Proyecto social 15
- CiberCaixa Solidarias. Lectura y tertulia 15
- Coloquios temáticos..... 15

1. Inscripciones

Inscripciones e información de interés sobre las actividades

La inscripción se realizará del 28 de marzo al 1 de abril de 2022 a través de la página web de la Fundación "la Caixa":

<https://fundacionlacaixa.org/es/personas-mayores-centros-espacio-fundacion-la-caixa-madrid>

Para inscribirse es necesario:

- tener una edad mínima de 55 años;
- contar con una dirección de correo electrónico actualizada y en uso.

Todas las actividades se presentan en modo presencial con inscripción previa. Para participar será necesario haber obtenido plaza tras el proceso de inscripción. La confirmación a quienes obtengan plaza se realizará por correo electrónico. Si la persona solicitante no recibiera el correo electrónico unos días después de haber solicitado la inscripción, podrá consultar el estado de sus solicitudes en el mismo apartado de la página web en el que se inscribió.

En caso de duda, siempre podrá consultar al centro si ha obtenido plaza.

Las plazas se asignarán evitando el solapamiento horario. En esta edición, ponemos en marcha un nuevo sistema de inscripción y de asignación de plazas para cada actividad en el que se seguirán los criterios expuestos a continuación, aunque en esta primera ocasión se partirá de cero y tan solo se aplicará el punto número 3, es decir, la asignación aleatoria:

1. Se dará prioridad a las personas que se inscriban en una actividad por primera vez.
2. A continuación, tendrán prioridad las personas que hayan realizado esa actividad hace más tiempo.
3. En igualdad final de condiciones, la asignación será aleatoria.

Nota de calendario: no habrá sesiones en los días festivos.

Las personas con plaza que falten a la primera sesión de la actividad sin previo aviso podrían perder dicha plaza en favor de quienes se hallen en lista de espera.

Para cualquier consulta, pueden dirigirse al centro de forma presencial o telefónica. También tienen a su disposición el Servicio de Información de la Fundación "la Caixa". Los datos de ambos contactos se muestran en la última página.

Todas las actividades requieren inscripción previa

2.

Bienestar y salud

Estiramientos corporales

N.º de sesiones: 6

Inicio: 18 de abril

Grupo 1: lunes, de 16 a 18 h

Grupo 2: lunes, de 18 a 20 h

N.º de sesiones: 7

Inicio: 19 de abril

Grupo 3: martes, de 16 a 18 h

Grupo 4: martes, de 18 a 20 h

Inicio: 20 de abril

Grupo 5: miércoles, de 16 a 18 h

Grupo 6: miércoles, de 18 a 20 h

Intensidad física media

Pranayama: la ciencia de la respiración

N.º de sesiones: 7

Inicio: 22 de abril

Grupo 1: viernes, de 10 a 12 h

Grupo 2: viernes, de 12 a 14 h

Intensidad física media

Yoga Nidra: el arte de la relajación

N.º de sesiones: 7

Inicio: 21 de abril

Grupo 1: jueves, de 16 a 18 h

Grupo 2: jueves, de 18 a 20 h

Intensidad física media

Musicoterapia

N.º de sesiones: 7

Inicio: 21 de abril

Grupo 1: jueves, de 10 a 12 h

Grupo 2: jueves, de 12 a 14 h

Memoria: cómo funciona y cómo potenciarla

N.º de sesiones: 6

Inicio: 18 de abril

Grupo 1: lunes, de 12 a 14 h

N.º de sesiones: 7

Inicio: 19 de abril

Grupo 2: martes, de 10 a 12 h

Grupo 3: martes, de 12 a 14 h

Inicio: 20 de abril

Grupo 4: miércoles, de 12 a 14 h

3.

Desarrollo personal y ciclo vital

Vivir en positivo

Este taller facilita un espacio para la reflexión sobre nuestro bienestar emocional y las fortalezas psicológicas que lo posibilitan, como la perseverancia, el coraje, la sabiduría y la curiosidad. En él también se comparten estrategias para abordar situaciones de soledad y de prevención de conflictos.

N.º de sesiones: 13

Inicio: 18 de abril

Lunes y miércoles, de 10.30 a 12 h

4.

Formación

Pintura (como taller práctico de esta habilidad artística)

«Vermeer y sus contemporáneos»

La propuesta consiste en estudiar las obras de estos artistas y reproducir una de ellas a partir de la muestra que se presenta en la primera sesión.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 20 de abril

Grupo 1: miércoles, de 10 a 12 h

Grupo 2: miércoles, de 12 a 14 h

Dibujo (como taller práctico de esta habilidad artística)

«Los dibujos de Picasso»

La propuesta consiste en estudiar los dibujos del artista y reproducir uno de ellos a partir de la muestra que se presenta en la primera sesión.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 22 de abril

Grupo 1: viernes, de 10 a 12 h

Grupo 2: viernes, de 12 a 14 h

Las hormonas

N.º de sesiones: 5

Inicio: 19 de abril

Martes, de 10 a 12 h

La fruta

N.º de sesiones: 5

Inicio: 19 de abril

Martes, de 12 a 14 h

Lao Tse y el taoísmo

N.º de sesiones: 5

Inicio: 19 de abril

Martes, de 18 a 20 h

Federico Moreno Torroba

N.º de sesiones: 5

Inicio: 20 de abril

Grupo 1: miércoles, de 10 a 12 h

Grupo 2: miércoles, de 12 a 14 h

Literatura clásica griega

N.º de sesiones: 5

Inicio: 21 de abril

Jueves, de 10 a 12 h

Emilia Pardo Bazán

N.º de sesiones: 5

Inicio: 21 de abril

Jueves, de 12 a 14 h

Fotografía con móviles

Es imprescindible asistir con un móvil inteligente y dotado con cámara.

N.º de sesiones: 6

Inicio: 21 de abril

Grupo 1: jueves, de 10 a 12 h

Grupo 2: jueves, de 12 a 14 h

Grupo 3: jueves, de 17 a 19 h

Amigos Lectores y Grandes Lectores

Amigos Lectores es una tertulia en torno a la lectura de obras literarias, principalmente, de narrativa y ensayo. Por otra parte, hay un grupo de Grandes Lectores, el grupo 4, en el que personas mayores voluntarias dinamizan la tertulia.

Los grupos existentes continuarán trabajando, de modo que en esta convocatoria no se abrirá la inscripción.

N.º de sesiones: 6

Inicio: 18 de abril

Grupo 4: lunes, de 18 a 20 h

N.º de sesiones: 8

Inicio: 20 de abril

Grupo 1: miércoles, de 16 a 18 h

Grupo 2: miércoles, de 18 a 20 h

Grupo 3: miércoles, de 18 a 20 h

Inicio: 21 de abril

Grupo 5: jueves, de 12 a 14 h

Impresión en 3D. Proyecto social

Aprendizaje y posterior desarrollo de un proyecto solidario en el ámbito de la discapacidad, a fin de poner en práctica lo aprendido sobre diseño, programación e impresión.

El grupo actual continuará trabajando, de modo que en esta convocatoria no se abrirá la inscripción.

Iniciado en febrero

Martes, de 10.30 a 13.30 h

5.

Informática y comunicación

Internet: todo un mundo de posibilidades

N.º de sesiones: 14

Inicio: en la semana del 18 de abril

Grupo 1: lunes y miércoles, de 12 a 14 h

Grupo 2: lunes y miércoles, de 16 a 18 h

Grupo 3: martes y jueves, de 10 a 12 h

Grupo 4: martes y jueves, de 12 a 14 h

Grupo 5: martes y jueves, de 18 a 20 h

Iniciación a la informática

N.º de sesiones: 8

Inicio: en la semana del 18 de abril

Lunes y miércoles, de 10 a 12 h

WhatsApp y otras aplicaciones de Internet en el móvil

N.º de sesiones: 6

Inicio: en la semana del 18 de abril

Grupo 1: lunes, de 18 a 20 h

Grupo 2: martes, de 16 a 18 h

Grupo 3: miércoles, de 18 a 20 h

Grupo 4: jueves, de 16 a 18 h

Grupo 5: viernes, de 10 a 12 h

Grupo 6: viernes, de 12 a 14 h

6. Cinefórum

Regreso a Hope Gap, 2019

Dirección: William Nicholson

Miércoles 20 de abril, a las 17 h

Invisibles, 2020

Dirección: Gracia Querejeta

Miércoles 4 de mayo, a las 17 h

Una pastelería en Notting Hill, 2020

Dirección: Eliza Schroeder

Miércoles 18 de mayo, a las 17 h

Adam, 2019

Dirección: Maryam Touzani

Miércoles 1 de junio, a las 17 h

7.

Coloquios *temáticos*

Personas mayores amigas de Espacio Fundación "la Caixa" Madrid que han ido atesorando conocimientos en algún ámbito concreto, bien por sus estudios o por su bagaje profesional, bien por su afición personal, los comparten de forma voluntaria con quienes asistan a estos coloquios temáticos, impartiendo una conferencia e invitando al diálogo y a la conversación en torno al tema tratado.

Activando la España rural: proyectos innovadores de desarrollo

Lunes 25 de abril, a las 17 h

Vida y obra de Galdós (1843-1920)

Lunes 9 de mayo, a las 17 h

El magnetismo de las estrellas compactas

Lunes 23 de mayo, a las 17 h

Cleopatra: del mito a la realidad. Una mujer que dominó un imperio en un mundo de hombres

Lunes 30 de mayo, a las 17 h

8.

Proyectos y actividades acompañados por personas mayores voluntarias

Aula abierta en el Cibercafé y la Mediateca. Apoyo en los talleres informáticos

Ambas actividades podrían contar en el presente semestre con la participación de personas voluntarias. En principio, se cuenta con ofrecer el uso de los equipos del Cibercafé y la Mediateca con reserva previa.

Grandes Lectores

Véase el apartado de formación, en la página 11: Amigos Lectores y Grandes Lectores

Impresión en 3D. Proyecto social

Véase el apartado de formación, en la página 11.

CiberCaixa Solidarias. Lectura y tertulia

Estos proyectos de voluntariado podrían reanudarse en el presente semestre.

Coloquios temáticos

Véase el apartado del mismo nombre, en la página 14.



Espacio Fundación "la Caixa" Madrid

Horario

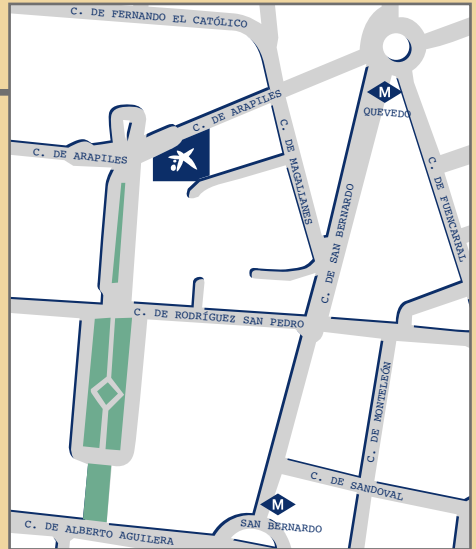
De lunes a viernes laborables,
de 10 a 14 h y de 16 a 20 h

Servicio de Información de la Fundación "la Caixa"

Tel.: 900 223 040

De lunes a viernes,
de 9 a 17 h

info@fundacionlacaixa.org
www.fundacionlacaixa.org



C. de Arapiles, 15
28015 Madrid
Tel.: 914 445 415