

---

**AGENDA**  
- de -  
**ACTIVIDADES**

---

**PODER  
VOLVER**

---

Septiembre -  
diciembre  
**2021**

---

**PROGRAMA  
DE PERSONAS  
MAYORES**

---

## INSCRIPCIONES

El teléfono para solicitar inscripción en las actividades es el 900 223 040, **del 22 de septiembre al 1 de octubre**, de lunes a viernes, de 9 a 17 h.

- Pueden inscribirse personas de 60 años o más, o **a partir de 50 si están prejubiladas**.
- Hay un grupo de actividades con inscripción restringida a un máximo de tres; en el resto de las actividades no hay tal restricción. Rogamos que cada persona realice todas sus inscripciones en una única llamada.
- Requerimientos técnicos para poder participar en las actividades en modalidad *online*: disponer de un dispositivo (ordenador, tableta o móvil tipo *smartphone*) con conexión a Internet, cámara, altavoz y micrófono incorporados, y contar con una dirección de correo electrónico actualizada y en uso.
- Nota de calendario: no habrá sesiones los días festivos, como tampoco el 8 de noviembre y el 7 de diciembre.
- La confirmación a quienes obtengan plaza se hará por correo electrónico. Se ruega y recomienda a quienes tengan dirección actualizada y en uso de correo electrónico que la faciliten al inscribirse. Para los grupos *online* es imprescindible. Las personas que se inscriban en los grupos presenciales sin haber facilitado una dirección de correo electrónico recibirán la confirmación por teléfono.
- Las personas que falten a la primera sesión de la actividad podrían perder la plaza en favor de quienes se hallen en lista de espera.

- Para cualquier consulta pueden dirigirse a:
  - **Del 1 al 10 de septiembre.** Horario de atención telefónica: de lunes a viernes laborables, de 9.30 a 14.30 h. Teléfonos: 914 445 415 / 914 461 838.
  - **Desde el 13 de septiembre.** Horario de atención telefónica: de lunes a viernes laborables, de 10 a 14 h y de 16 a 20 h. Teléfono: 914 445 415.

## RESERVA PREVIA DE ORDENADORES EN EL CIBERCAFÉ Y LA MEDIATECA

A partir del 13 de septiembre, los ordenadores disponibles para su uso en los espacios denominados Cybercafé y Mediateca deberán reservarse con cita telefónica previa. Se ruega llamar al centro para ello, o para cualquier información al respecto.



## IMPORTANTE

Las visitas al centro serán con cita previa, ya sea para asistir a las actividades presenciales en las que se haya obtenido plaza, ya sea para utilizar los ordenadores que previamente se hayan reservado por teléfono.

# ÍNDICE

## Agenda de actividades presenciales y *online*

Los grupos se proponen de modo presencial u *online*, lo que se indica en cada caso.

Finalmente, si el centro no pudiera abrirse, la presente agenda pasaría a un modo exclusivamente *online*, con la supresión de algunas de las actividades que habían sido concebidas solo para un formato presencial. Les informaremos de ello en el momento de la inscripción.

### 1. Actividades con inscripción restringida a un máximo de tres

- Estiramientos corporales
- Tonificación muscular
- Yoga
- Memoria: cómo funciona y cómo potenciarla
- Danza y relajación
- Internet: todo un mundo de posibilidades
- Videoconferencias
- WhatsApp y otras aplicaciones de Internet en el móvil

- Pintura (como taller de práctica de esta habilidad artística):
  - el impresionismo
- Dibujar edificios singulares
- El café
- Alimentos fruto de la fermentación

## 2. Actividades con inscripción sin restricciones

- Científicas
- Escritoras
- León Tolstói
- La teoría de la evolución de Charles Darwin
- *Rock and roll*: el sonido del cambio
- Flamenco yeyé
- Viaje al centro de la ciencia
- La Europa de las catedrales
- Cinefórum
  - *Esquilache*
  - *Mientras dure la guerra*
  - *Día de lluvia en Nueva York*
  - *Judy*

- Coloquios temáticos
  - Observación del territorio: una herramienta para la gestión de riesgos naturales
  - Goya
  - 1770-1783: La independencia de los Estados Unidos. Participación de España
  - Las grandes matronas romanas y su aparición en las monedas
  - Los exoplanetas a la vista de los telescopios espaciales
  - 1788-1807: Carlos IV, crisis y revolución (1.ª parte)
  - 1788-1807: Carlos IV, crisis y revolución (2.ª parte)

### **3. Actividades de continuidad, sin inscripción en esta agenda**

- Amigos y Grandes Lectores: 5 grupos

## AGENDA

### 1. Actividades con inscripción restringida a un máximo de tres

#### ESTIRAMIENTOS CORPORALES

Actividad *online*

**N.º de sesiones: 6**

Inicio: 18 de octubre

Grupo 1: lunes, de 10 a 12 h

Grupo 2: lunes, de 12 a 14 h

Grupo 3: lunes, de 16 a 18 h

Grupo 4: lunes, de 18 a 20 h

**Intensidad física alta**

#### TONIFICACIÓN MUSCULAR

Actividad *online*

**N.º de sesiones: 7**

Inicio: 21 de octubre

Grupo 1: jueves, de 10 a 12 h

Grupo 2: jueves, de 12 a 14 h

Grupo 3: jueves, de 16 a 18 h

Grupo 4: jueves, de 18 a 20 h

**Intensidad física alta**



## YOGA

Actividad *online*

**N.º de sesiones: 7**

Inicio: 20 de octubre

Grupo 1: miércoles, de 10 a 12 h

Grupo 2: miércoles, de 12 a 14 h

Grupo 3: miércoles, de 16 a 18 h

Grupo 4: miércoles, de 18 a 20 h

**Intensidad física media**



## MEMORIA: CÓMO FUNCIONA Y CÓMO POTENCIARLA

Actividad presencial y *online*

**N.º de sesiones: 8**

Inicio: 19 de octubre

Grupo 1 *ONLINE*: martes, de 10 a 12 h

Grupo 2 *PRESENCIAL*: martes, de 12 a 14 h

Grupo 3 *ONLINE*: martes, de 16 a 18 h

Grupo 4 *PRESENCIAL*: martes, de 18 a 20 h

## DANZA Y RELAJACIÓN

Actividad *online*

**N.º de sesiones: 7**

Inicio: 22 de octubre

Grupo 1: viernes, de 10 a 12 h

Grupo 2: viernes, de 12 a 14 h

**Intensidad física media**

## INTERNET: TODO UN MUNDO DE POSIBILIDADES

Actividad presencial y *online*

**N.º de sesiones: 14**

Inicio: semana del 18 de octubre

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

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

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

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

Grupo 5 *PRESENCIAL*: martes y jueves, de 16 a 18 h

Grupo 6 *ONLINE*: martes y jueves, de 18 a 20 h



## VIDEOCONFERENCIAS

Actividad presencial y *online*

**N.º de sesiones: 6**

Inicio: semana del 18 de octubre

Grupo 1 PRESENCIAL: lunes y miércoles, de 10 a 12 h

Grupo 2 *ONLINE*: lunes y miércoles, de 18 a 20 h

## WHATSAPP Y OTRAS APLICACIONES DE INTERNET EN EL MÓVIL

Actividad presencial y *online*

**N.º de sesiones: 6**

Inicio: semana del 18 de octubre

Grupo 1 PRESENCIAL: viernes, de 10 a 12 h

Grupo 2 *ONLINE*: viernes, de 12 a 14 h

## PINTURA (COMO TALLER DE PRÁCTICA DE ESTA HABILIDAD ARTÍSTICA): EL IMPRESIONISMO

Actividad *online*

**N.º de sesiones: 9**

Inicio: 20 de octubre

Grupo 1: miércoles, de 10 a 12 h

Grupo 2: miércoles, de 12 a 14 h

La propuesta que les hacemos es estudiar el conocido movimiento artístico y pintar una de sus obras, seleccionada a partir de la muestra que se les brinde en la primera sesión.



## DIBUJAR EDIFICIOS SINGULARES

Actividad *online*

**N.º de sesiones: 9**

Inicio: 22 de octubre

Grupo 1: viernes, de 10 a 12 h

Grupo 2: viernes, de 12 a 14 h

La propuesta gira en torno al dibujo arquitectónico del exterior de edificios singulares de todos los tiempos, o bien una imagen completa, o bien uno o varios detalles.

## EL CAFÉ

Actividad *online*

**N.º de sesiones: 5**

Inicio: 18 de octubre

Grupo 1: lunes, de 10 a 12 h

Grupo 2: lunes, de 12 a 14 h

El origen y las características botánicas del árbol del café, los métodos de recolección del grano, las distintas especies y su historia, tan ligada a la de la civilización, ocuparán las sesiones propuestas.



## ALIMENTOS FRUTO DE LA FERMENTACIÓN

Actividad *online*

**N.º de sesiones: 5**

Inicio: 21 de octubre

Grupo 1: jueves, de 10 a 12 h

Grupo 2: jueves, de 12 a 14 h

El proceso químico que da lugar a la fermentación, sus diferentes tipos y los productos más conocidos y apreciados, ya sea como alimentos o como bebidas, será el contenido en torno al que gire la actividad.



## 2. Actividades con inscripción sin restricciones

### CIENTÍFICAS

Actividad *online*

**N.º de sesiones: 5**

Inicio: 18 de octubre

Grupo 1: lunes, de 10 a 12 h

Se hará un recorrido por las vidas y los hallazgos científicos de algunas de las mujeres que, a lo largo de la historia de la ciencia, han alcanzado importantes logros. Aun siendo en muchos casos poco conocidas, a su inteligencia y tenacidad debemos grandes avances.



### ESCRITORAS

Actividad *online*

**N.º de sesiones: 6**

Inicio: 19 de octubre

Grupo 1: martes, de 10 a 12 h

La literatura nos ofrece una infinidad de obras, muchas de las cuales han sido escritas por mujeres, insignes pensadoras, narradoras de historias o poetas, a las que dedicamos esta actividad.

## LEÓN TOLSTÓI

Actividad *online*

**N.º de sesiones: 3**

Inicio: 19 de octubre

Grupo 1: martes, de 18 a 20 h

## LA TEORÍA DE LA EVOLUCIÓN DE CHARLES DARWIN

Actividad *online*

**N.º de sesiones: 3**

Inicio: 23 de noviembre

Grupo 1: martes, de 18 a 20 h

## ROCK AND ROLL: EL SONIDO DEL CAMBIO

Actividad presencial y *online*

**N.º de sesiones: 4**

Inicio: 20 de octubre

Grupo 1 *ONLINE*: miércoles, de 10 a 12 h

Grupo 2 *PRESENCIAL*: miércoles, de 12 a 14 h



## FLAMENCO YEYÉ

Actividad presencial y *online*

**N.º de sesiones: 3**

Inicio: 24 de noviembre

Grupo 1 *ONLINE*: miércoles, de 10 a 12 h

Grupo 2 PRESENCIAL: miércoles, de 12 a 14 h

## VIAJE AL CENTRO DE LA CIENCIA

Actividad *online*

**N.º de sesiones: 3**

Inicio: 21 de octubre

Grupo 1: jueves, de 10 a 12 h

Recorrido por la historia de la ciencia desde una perspectiva filosófica, evidenciando cómo ha condicionado la evolución de la humanidad.

## LA EUROPA DE LAS CATEDRALES

Actividad presencial y *online*

**N.º de sesiones: 4**

Inicio: 18 de noviembre

Grupo 1 *ONLINE*: jueves, de 10 a 12 h

Grupo 2 PRESENCIAL: jueves, de 12 a 14 h

## CINEFÓRUM

Actividad presencial

*La inscripción deberá ser solo para las películas que les interesen.*

### **ESQUILACHE**, 1989

Dir.: Josefina Molina

Un ministro, unas reformas no toleradas, un motín, su final abandono de España.

Miércoles 27 de octubre, a las 17 h

### **MIENTRAS DURE LA GUERRA**, 2019

Dir.: Alejandro Amenábar

Miguel de Unamuno ante la Guerra Civil.

Miércoles 10 de noviembre, a las 17 h

### **DÍA DE LLUVIA EN NUEVA YORK**, 2019

Dir.: Woody Allen

¡Dejemos que la lluvia nos sorprenda!

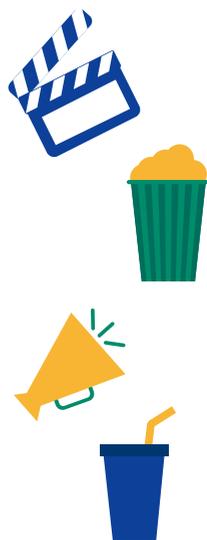
Miércoles 24 de noviembre, a las 17 h

### **JUDY**, 2019

Dir.: Rupert Goold

Treinta años después del estreno de *El mago de Oz*, la icónica estrella se enfrenta a una serie de conciertos en Londres, pero, con ellos, también a los temores de sus primeras actuaciones.

Miércoles 15 de diciembre, a las 17 h



## COLOQUIOS TEMÁTICOS

Actividad presencial

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

*La inscripción deberá ser solo para los coloquios que les interesen.*

**En esta temporada, son:**

### Observación del territorio:

#### Una herramienta para la gestión de riesgos naturales

Lunes 18 de octubre, a las 17 h

### Goya

Lunes 25 de octubre, a las 17 h

### 1770-1783: La independencia de los Estados Unidos.

#### Participación de España

Lunes 15 de noviembre, a las 17 h

### Las grandes matronas romanas y su aparición en las monedas

Lunes 22 de noviembre, a las 17 h

**Los exoplanetas a la vista de los telescopios espaciales**

Lunes 29 de noviembre, a las 17 h

**1788-1807: Carlos IV, crisis y revolución**

**(1.ª parte)**

Lunes 13 de diciembre, a las 17 h

**1788-1807: Carlos IV, crisis y revolución**

**(2.ª parte)**

Lunes 20 de diciembre, a las 17 h

### **3. Actividades de continuidad, sin inscripción en esta agenda**

#### **AMIGOS Y GRANDES LECTORES**

Actividad *online*

Los actuales grupos continúan trabajando.

No se abre proceso de inscripción en esta agenda.



# Fundación "la Caixa"

**Espacio Fundación "la Caixa"  
Madrid**

## Horario

**Del 1 al 10 de septiembre**

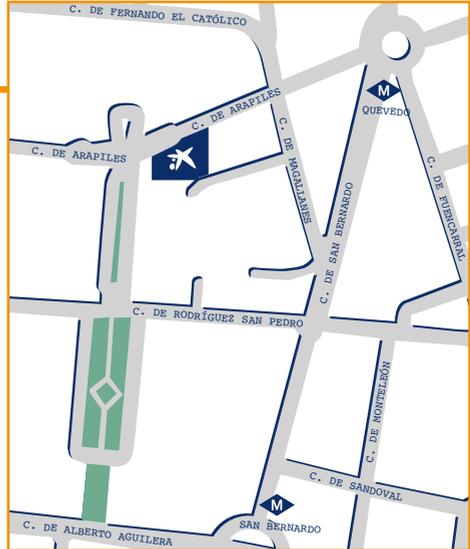
De lunes a viernes laborables,  
de 9.30 a 14.30 h

Tels.: 914 445 415  
914 461 838

**A partir del 13 de septiembre**

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

Tel.: 914 445 415



**C. de Arapiles, 15  
28015 Madrid**

## Servicio de Información de la Fundación "la Caixa"

De lunes a viernes,  
de 9 a 17 h

Tel.: 900 223 040  
info@fundacionlacaixa.org  
[www.fundacionlacaixa.org](http://www.fundacionlacaixa.org)

## IMPORTANTE

Las visitas al centro serán con cita previa, ya sea para asistir a las actividades presenciales en las que se haya obtenido plaza, ya sea para utilizar los ordenadores que previamente se hayan reservado por teléfono.