



Agenda de actividades

Abril-junio 2022

Programa de
Personas Mayores

Índice

1.	
Inscripciones	4

2.	
Bienestar y salud	
· ¡En forma!	5
· Yoga Nidra	5
· Actividad saludable en la arena	5

3.	
Desarrollo personal y ciclo vital	
· Vivir con sentido.....	6
· Vivir es descubrirme.....	6

4.	
Formación	
Artes plásticas, musicales, escénicas y cinematográficas	
· Taller de pintura. Ad Reinhardt (1913-1967).....	7
· Exposiciones.....	7
· Pintura experimental	8
· Beethoven 250 + 2.....	8
· Federico Moreno Torroba.....	8
· Historia del bolero	9

Medio ambiente	
· Plantas medicinales y su uso en la cocina.....	9
· Decoración con plantas crasas	9

Alimentación	
· Alimenta tu bienestar	10
· Yogur, leche y otros derivados lácteos	10
· El aguacate, alimentación y cosmética	10

Divulgación	
· Henry David. Filósofo y naturalista.....	11
· Ciudades costeras del Mediterráneo.....	11
· 100 años de Tutankamón y el Egipto oculto.....	11

5.	
Tecnologías de la información y la comunicación	
· Iniciación a la informática	12
· Haz trámites por Internet	12
· Comunícate por la red.....	12
· Fotografía con el móvil	12

6. Cinefórum..... 13

7. Participación social y voluntariado

Proyectos orientados a compartir conocimientos

- El gozo de escribir: prosa y verso I 15
- El gozo de escribir: prosa y verso II 15
- Caravaggio, el pintor maldito... 15
- Bordados y manualidades 16
- Encuentros con la cultura japonesa 16
- Taller de iniciación al cante flamenco..... 16

8. Ciclo de conferencias de AMUVIM

- Congelación doméstica de alimentos 17
- Certificado digital 17
- DNI electrónico 17

9. El trabajo con la comunidad

- Siempre acompañados..... 18
- Impresión 3D: imagina y crea 18
- Español para extranjeros 19
- Cuéntame salud 19
- Lectura con infancia 19
- Visitas virtuales 19

1. Inscripciones

Para participar en las actividades propuestas en esta agenda es necesario tener una edad mínima de 60 años (o de 55 años, en caso de ser pensionista).

Se podrá participar como máximo en tres talleres al trimestre, sin contar los talleres de tecnologías de la información y la comunicación, el cinefórum y las conferencias. Todos se realizarán de modo presencial y requieren inscripción previa (inclusive cinefórum y conferencias).

Las **inscripciones** se realizarán a través de la página web de la Fundación "la Caixa" (fundacionlacaixa.org) del **28 de marzo al 1 de abril**.

<https://fundacionlacaixa.org/es/espacio-murcia>

Si se precisa información, se podrá contactar con el Espacio Fundación "la Caixa" Murcia en el teléfono 968 226 313.

La confirmación de plazas se comunicará por correo electrónico o con una llamada desde el Espacio Fundación "la Caixa" Murcia, antes del inicio de las actividades.

El Espacio Fundación "la Caixa" Murcia cumplirá con las medidas higienicosanitarias vigentes en cada momento.

Recomendamos consultar la disponibilidad del Cibercafé antes de su uso, de forma presencial, en la recepción del centro, o por teléfono, en el 968 226 313. El Espacio Gente 3.0 será de uso exclusivo para personas voluntarias con reserva previa.

2.

Bienestar y salud

¡En forma!

Número de sesiones: 16

Del 25 de abril al 20 de junio

Lunes y viernes, de 10 a 11 h

Es un taller de promoción de la salud mediante la realización de ejercicio físico, orientado a mantener y mejorar la condición física general de las personas mayores.

Yoga Nidra

Número de sesiones: 7

Del 26 de abril al 7 de junio

Martes, de 10 a 11.30 h

En este taller aprenderemos a relajarnos conscientemente. Este método induce a una relajación física, mental y emocional que nos conduce de una manera natural a un estado de interiorización, concentración y meditación.

Actividad saludable en la arena

Número de sesiones: 7

Del 26 de abril al 7 de junio

Martes, de 18 a 19.30 h

Se acerca el verano y, con él, los largos paseos por la playa. ¿Qué tal si, al tiempo que paseamos, realizamos ejercicios tanto en la arena como en el agua que nos permitan poner nuestro cuerpo en activo de una manera saludable?

3.

Desarrollo personal y ciclo vital

Vivir con sentido

Número de sesiones: 10

Del 25 de abril al 30 de mayo

Lunes y viernes, de 12 a 13.30 h

Esta actividad nos invita a hacer un viaje personal en busca de una vida mejor. Para ello, reflexionaremos sobre aspectos relevantes de nuestra vida y sobre nuestros recursos para vivir plenamente.

Vivir es descubrirme

Número de sesiones: 12

Del 26 de abril al 2 de junio

Martes y jueves, de 12 a 13.30 h

Se fomentará la identificación de capacidades y el reconocimiento de estrategias de adaptación a situaciones frecuentes de la vida cotidiana.

4.

Formación

Artes plásticas, musicales, escénicas y cinematográficas

Taller de pintura. Ad Reinhardt (1913-1967)

Número de sesiones: 7

Del 25 de abril al 13 de junio

Lunes, de 10 a 12 h

Ad Reinhardt discurre por un camino muy particular, dentro de la gran tendencia de la abstracción del siglo xx, asociado con el expresionismo abstracto, aunque tiene sus orígenes en la abstracción geométrica, y anuncia el arte minimalista y conceptual, además de la pintura monocroma.

Exposiciones

Se podrán visitar los trabajos realizados por las personas participantes en los talleres de pintura sobre los siguientes artistas:

Leonora Carrington (1917-2011)

Ad Reinhardt (1913-1967)

*Hasta Navidad y en función
de la disponibilidad del Aula de Salud.*

Pintura experimental

Número de sesiones: 7

Del 25 de abril al 13 de junio

Lunes, de 12.30 a 14 h

En este taller veremos cómo podemos desarrollar nuestra creatividad con algunas técnicas plásticas.

Beethoven 250 + 2

Número de sesiones: 7

Del 25 de abril al 13 de junio

Lunes, de 18 a 19.30 h

Contribuimos a las efemérides por el 250 aniversario de su nacimiento con este taller de divulgación de la vida, personalidad, obra y legado de uno de los más grandes genios musicales de Occidente, todo ello, acompañado de las obras musicales más relevantes de su creación.

Federico Moreno Torroba

Número de sesiones: 7

Del 26 de abril al 7 de junio

Martes, de 18 a 19.30 h

El compositor madrileño fue el último gran romántico, pero también uno de los primeros en la vanguardia creativa española. Abarcó desde la música sacra hasta la zarzuela y la ópera. Algunas de sus obras, como *Luisa Fernanda* o las composiciones que creó para Andrés Segovia, se han convertido en clásicos de la música española.

Historia del bolero

Número de sesiones: 7

Del 27 de abril al 8 de junio

Miércoles, de 12 a 13.30 h

Es una de las músicas más extendidas del panorama hispanoamericano. La adaptabilidad del bolero ha permitido que se acerque a otros estilos, como el son, la ranchera, la salsa, el flamenco o el jazz. Compositores como Larrea o García Morcillo, o el icónico Antonio Machín perpetuaron en España el bolero a mediados del siglo xx.

Medio ambiente

Plantas medicinales y su uso en la cocina

Número de sesiones: 7

Del 26 de abril al 7 de junio

Martes, de 12 a 13.30 h

Desde tiempos ancestrales se han aprovechado los beneficios para el organismo de las plantas que nos brinda la naturaleza. En este taller descubriremos qué plantas podemos aprovechar a nivel culinario y medicinal, además de elaboraciones sencillas de platos donde las podemos incluir.

Decoración con plantas crasas

Número de sesiones: 7

Del 27 de abril al 8 de junio

Miércoles, de 12 a 13.30 h

Este tipo de plantas, también conocidas por plantas carnosas o suculentas, se caracterizan porque algunos de sus órganos están especializados en el almacenamiento de agua en cantidades mayores que las plantas sin esta adaptación. Daremos a conocer una gran variedad de plantas, así como los cuidados que requieren y sus usos en la decoración de distintos ambientes.

Alimentación

Alimenta tu bienestar

Número de sesiones: 8

Del 28 de abril al 23 de junio

Jueves, de 18 a 19.30 h

Consejos para mantener una dieta equilibrada gracias al conocimiento de los tipos de alimentos y sus nutrientes.

Yogur, leche y otros derivados lácteos

Número de sesiones: 7

Del 28 de abril al 16 de junio

Jueves, de 10 a 11.30 h

Trataremos de conocer los orígenes del yogur y cómo ha ido evolucionando gracias al desarrollo industrial. De la leche, que es básica en la alimentación y necesaria conforme nos hacemos mayores, aprenderemos sus diferentes variedades y cómo aprovechar sus beneficios en la alimentación.

El aguacate, alimentación y cosmética

Número de sesiones: 7

Del 29 de abril al 10 de junio

Viernes, de 10 a 11.30 h

El oro verde. Hablaremos de su origen, su composición nutricional y su impacto ambiental y social. Además, estudiaremos el aceite vegetal que se extrae de ese fruto y de los múltiples usos que tiene en el mundo de la cosmética.

Divulgación

Henry David. Filósofo y naturalista

Número de sesiones: 7

Del 25 de abril al 13 de junio

Lunes, de 10 a 11.30 h

Padre de la resistencia pasiva y de la desobediencia civil, inspirador del movimiento ecologista y de la filosofía *slow*, que promueve el retorno a una vida lenta y al disfrute de las pequeñas cosas, Henry David constituye uno de los puntos de referencia fundamentales para el pensamiento alternativo de nuestra época.

Ciudades costeras del Mediterráneo

Número de sesiones: 7

Del 27 de abril al 8 de junio

Miércoles, de 18 a 19.30 h

Palermo, Marsella, Santorini, Barcelona, Valencia, Cannes o Dubrovnik son solo algunas de las ciudades bañadas por el mar Mediterráneo. Conocerlas y entenderlas nos hará comprender mejor nuestra cultura.

100 años de Tutankamón y el Egipto oculto

Número de sesiones: 7

Del 29 de abril al 10 de junio

Viernes, de 10 a 11.30 h

Mientras Europa comenzaba a poner rostro a la dictadura, en Egipto se producía el mejor descubrimiento arqueológico de la historia. El arqueólogo Howard Carter, financiado por lord Carnarvon, halló el 4 de noviembre de 1922 la tumba de Tutankamón, el único enterramiento faraónico intacto. Conozcamos su historia.

5.

Tecnologías de la información y la comunicación

Iniciación a la informática

Número de sesiones: 8

Del 25 de abril al 13 de mayo

Lunes, miércoles y viernes, de 12 a 14 h

Haz trámites por Internet

Número de sesiones: 10

Del 16 de mayo al 6 de junio

Lunes, miércoles y viernes, de 12 a 14 h

Comunícate por la red

Número de sesiones: 12

Del 25 de abril al 6 de junio

Lunes y viernes, de 10 a 12 h

Fotografía con el móvil

Número de sesiones: 8

Del 26 de abril al 14 de junio

Martes, de 18 a 19.30 h

6.

Cinefórum

Nomadland (2020)

Dirección: Chloé Zhao

Jueves 28 de abril, a las 17 h

Una mujer, después de perderlo todo durante la recesión, se embarca en un viaje hacia el Oeste americano viviendo como una nómada en una caravana. Tras el colapso económico que afecta también a su ciudad en la zona rural de Nevada, Fern toma su furgoneta y se pone en camino para explorar una vida fuera de la sociedad convencional, como nómada moderna.

Vivir dos veces (2019)

Dirección: María Ripoll

Jueves 12 de mayo, a las 17 h

Emilio, su hija Julia y su nieta Blanca emprenden un viaje disparatado y, a la vez, revelador. Antes de que a Emilio le falle la memoria definitivamente, la familia lo ayudará a buscar al amor de su juventud. En el camino encontrarán la oportunidad de una vida nueva y sin trampas.

Entre nosotras (2019)

Dirección: Filippo Meneghetti

Jueves 26 de mayo, a las 17 h

Nina y Madeleine, dos mujeres jubiladas, están secretamente enamoradas desde hace décadas. Aunque de cara a los demás no son más que dos vecinas, ellas vienen y van de una casa a la otra compartiendo la ternura de una vida en común hasta que, un día, su relación da un giro a causa de un suceso inesperado.

Minari. Historia de mi familia (2020)

Dirección: Lee Isaac Chung

Jueves 2 de junio, a las 17 h

David, un niño coreano-americano de 7 años, ve a mediados de los años ochenta cómo cambia su vida de la noche a la mañana cuando su padre decide mudarse junto a toda su familia a una zona rural de Arkansas para montar una granja con el propósito de alcanzar el sueño americano.

Onward (2020)

Dirección: Dan Scanlon

Jueves 16 de junio, a las 17 h

Ambientado en un mundo de fantasía suburbana, dos hermanos elfos adolescentes, Ian y Barley Lightfoot, se embarcan en una aventura en la que se proponen descubrir si existe aún algo de magia en el mundo que les permita pasar un último día con su padre, que falleció cuando ellos eran aún muy pequeños como para poder recordarlo.

7.

Participación social y *voluntariado*

Proyectos orientados a compartir conocimientos

El gozo de escribir: prosa y verso I

Del 26 de abril al 31 de mayo

Martes, de 10 a 12 h

En este taller se conocerán diferentes formas de expresión literaria en prosa y en verso.

El gozo de escribir: prosa y verso II

Del 28 de abril al 2 de junio

Jueves, de 10 a 12 h

En este taller se conocerán diferentes formas de expresión literaria en prosa y en verso.

Caravaggio, el pintor maldito

Del 26 de abril al 7 de junio

Martes, de 11 a 12:30

El uso único de los claroscuros en su pintura caracterizó la obra de este artista italiano.

Bordados y manualidades

Del 27 de abril al 15 de junio

Miércoles, de 10 a 12

Un taller donde se podrá aprender la técnica del calado, así como el bordado de flores y refajos.

Encuentros con la cultura japonesa

Del 27 de abril al 15 de junio

Miércoles, de 10 a 11.30 h

En este espacio se podrán adquirir nociones sobre esta cultura milenaria.

Taller de iniciación al cante flamenco

Del 27 de abril al 15 de junio

Miércoles, de 10.30 a 12 h

«El flamenco es una forma de entender la vida...».

En este taller se darán a conocer y se analizarán los distintos estilos de este cante.

9.

Ciclo de conferencias de AMUVIM

Congelación doméstica de alimentos

Jueves 5 de mayo, a las 17.30 h

La importancia de una buena congelación de los productos naturales de nuestro día a día.

Certificado digital

Jueves 19 de mayo, a las 17.30 h

Sesión destinada a todas las personas que quieran conocer cómo obtener su certificado digital y cuáles son sus utilidades.

DNI electrónico

Jueves, 26 de mayo, a las 10 h

Para todas las personas que quieran saber en qué tipo de trámites pueden utilizar su DNI electrónico y cómo hacerlo.

9.

El trabajo con la *comunidad*

Proyectos de voluntariado en colaboración con entidades, asociaciones o instituciones sociales que están presentes en la comunidad con los que se impulsa el compromiso de las personas mayores con la sociedad.

Siempre acompañados

Proyecto de la Fundación "la Caixa" implementado por Cruz Roja en colaboración con el Ayuntamiento de Murcia en el que participan varios agentes, entidades y personas de la comunidad para abordar las situaciones de soledad en las personas mayores.

Impresión 3D: imagina y crea

Las personas usuarias del Espacio Fundación "la Caixa", en colaboración con las asociaciones ASTRAPACE, ASPAYM y ASCOPAS, crean mediante impresión 3D objetos que facilitan las tareas cotidianas a personas con discapacidad física. Para ello utilizan herramientas digitales, programas de diseño y metodologías innovadoras en la búsqueda de las soluciones más adecuadas para cada una de las necesidades planteadas por los participantes.

Español para extranjeros

Las personas voluntarias de este proyecto acompañan en el aprendizaje del idioma español a personas mayores de edad.

Cuéntame salud

Proyecto desarrollado por la asociación AMUVIM (Asociación Murciana de Voluntarios de Informática de Mayores) y la Smart Healthy Foundation para promover hábitos saludables en los niños. Se trata de una actividad intergeneracional que crea espacios de reunión entre personas mayores y niños en edad escolar para tratar diversas temáticas relacionadas con la salud y los hábitos.

Lectura con infancia

Actividad realizada en colaboración con COPEDECO en la que personas mayores dinamizan las sesiones de lectura con niños y niñas.

Visitas virtuales

Las personas voluntarias de AMUVIM, en colaboración con FADE, preparan sesiones para visitar virtualmente lugares de interés en la residencia Siervas de Jesús.



Espacio Fundación "la Caixa" Murcia

Horario de atención al público

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

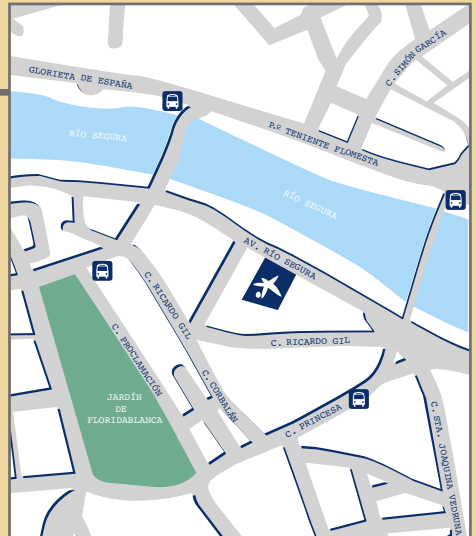
Servicio de Información de la Fundación "la Caixa"

Tel.: 900 223 040

De lunes a viernes,
de 9 a 17 h

info@fundacionlacaixa.org

www.fundacionlacaixa.org



Av. Río Segura, 6
30002 Murcia
Tel.: 968 226 313