



# Agenda de actividades

**Enero-abril 2022**

Programa de  
Personas Mayores

# Índice

## 1.

Inscripciones ..... 4

## 2.

### Bienestar y salud

- Hatha yoga ..... 5
- ¡En forma 2! ..... 5
- Conociendo la memoria ..... 5
- Pilates emocional ..... 5

## 3.

### Desarrollo personal y ciclo vital

- Vivir con sentido..... 6
- Vivir en positivo..... 6

## 4.

### Formación

#### Artes plásticas, musicales, escénicas y cinematográficas

- Taller de pintura. Leonora Carrington (1917-2011) ..... 7
- Dibujo con sanguina..... 7
- Música clásica ..... 8
- El ballet ruso..... 8
- El séptimo arte en el siglo XXI.... 8

- *Blues people*: música, relatos y arte ..... 8
- Escultura clásica y moderna..... 9

### Pensamiento y creación literaria

- Cómic europeo..... 9
- Miguel de Unamuno: filósofo y literato ..... 9
- Novela y criminología: Dostoyevski ..... 10
- Grandes escritoras del siglo XX ..10
- Estoicismo en la era posmoderna ..... 10

### Medio ambiente

- Plantas aromáticas ..... 11
- Agricultura ecológica ..... 11

### Alimentación

- Alimenta tu bienestar ..... 11
- Alimenta tu bienestar 2 ..... 11
- La cultura del vino ..... 12

### Divulgación

- Patrimonio cultural murciano .. 12
- Premios Nobel del siglo XX..... 12
- Grandes descubrimientos en psicología ..... 13
- Obras arquitectónicas para la historia ..... 13

## 5.

### Tecnologías de la información y la comunicación

- Haz trámites por internet ..... 14
- Iniciación a la informática ..... 14
- Prepara tu salida o desplazamiento ..... 14
- Comunícate por la red..... 14

## 6.

### Cinefórum..... 15

## 7.

### Participación social y voluntariado

#### **Proyectos orientados a compartir conocimientos**

- Plantas inmortales.  
La botánica en la pintura ..... 17
- Velázquez, de Sevilla  
a la corte..... 17
- Encuentros con la poesía..... 18
- El gozo de escribir  
(novela y poesía)..... 18

## 8.

### Ciclo de conferencias de AMUVIM

- Frente al espejo ..... 19
- Certificado digital ..... 19
- DNI electrónico ..... 19

## 9.

### El trabajo con la comunidad

- Siempre Acompañados ..... 20
- Impresión 3D: imagina  
y crea ..... 20
- Español para extranjeros ..... 20
- Cuéntame salud ..... 21
- Lectura con infancia ..... 21
- Visitas virtuales ..... 21

# 1. Inscripciones

Para participar en las actividades propuestas en esta agenda es necesario tener una edad mínima de 60 años (o 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.

La **inscripción** se realizará a través de la página web de la Fundación "la Caixa" del **17 al 26 de enero** de 2022.

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

Todas las actividades requieren inscripción previa. Debido a las limitaciones de aforo, todas las actividades, incluidos el cinefórum y las conferencias, requieren confirmación de asistencia.

El Cibercafé requiere reserva previa, y es necesario consultar su disponibilidad en el centro o a través del teléfono 968 226 313. Asimismo, el Espacio Gente 3.0 será de uso exclusivo para personas voluntarias con reserva previa.

Si se precisa información, se podrá contactar con el Espacio Fundación "la Caixa" Murcia en el teléfono 968 226 313 o con el Servicio de Información de la Fundación "la Caixa" en el teléfono 900 223 040.

# 2.



Haz clic sobre el enlace para acceder al formulario de inscripción

## *Bienestar y salud*

### Hatha yoga

Número de sesiones: 8

Del 7 de febrero al 28 de marzo

[Lunes, de 10.45 a 12.15 h](#)



El hatha yoga incluye tres elementos: las posturas físicas, las técnicas de respiración y la meditación.

### ¡En forma 2!

Número de sesiones: 16

Del 8 de febrero al 1 de abril

[Martes y viernes, de 12 a 13 h](#)



Este taller se centra en el trabajo de la estabilidad lumbopélvica mediante la realización de ejercicios de gimnasia hipopresiva y de relajación específicos para personas mayores.

### Conociendo la memoria

Número de sesiones: 8

Del 8 de febrero al 29 de marzo

[Martes, de 16 a 17.30 h](#)



Un taller para el recuerdo en el que se distinguen los tipos de memoria, se explica cómo funcionan y se ejercitan a través de la lógica y el lenguaje.

### Pilates emocional

Número de sesiones: 8

Del 10 de febrero al 31 de marzo

[Jueves, de 12 a 13.30 h](#)



En este taller se realizarán ejercicios de pilates y consciencia para encontrar el equilibrio entre el cuerpo y la mente.



Haz clic sobre el enlace para acceder al formulario de inscripción

# 3.

## *Desarrollo personal y ciclo vital*

### Vivir con sentido

Número de sesiones: 9

**Del 7 de febrero al 4 de abril**

**Lunes, de 17 a 18.30 h**



Esta actividad nos invita 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 en positivo

Número de sesiones: 13

**Del 22 de febrero al 5 de abril**

**Martes y jueves, de 16.30 a 18 h**



Un viaje hacia el desarrollo personal donde la meta es el autoconocimiento y el reconocimiento de todas nuestras fortalezas psicológicas.

# 4.

# Formación



Haz clic sobre el enlace para acceder al formulario de inscripción

## Artes plásticas, musicales, escénicas y cinematográficas

### Taller de pintura. Leonora Carrington (1917-2011)

Número de sesiones: 9

Del 7 de febrero al 4 de abril

[Lunes, de 10 a 12 h](#)



Leonora Carrington, pintora surrealista y escritora con una obra soñadora y excepcional, ha sido una de las artistas más relevantes de la historia o, según sus palabras, «una persona como cualquier otra que ha descubierto en la vida simplemente lo que ha podido».

### Dibujo con sanguina

Número de sesiones: 8

Del 7 de febrero al 28 de marzo

[Lunes, de 12.15 a 13.45 h](#)



Taller teórico donde se muestran las posibilidades que ofrece esta técnica para realizar dibujos atractivos.

## Música clásica

Número de sesiones: 8

Del 7 de febrero al 28 de marzo

[Lunes, de 18 a 19.30 h](#)



Taller para comprender y sentir las mejores obras de todos los tiempos.

## El ballet ruso

Número de sesiones: 8

Del 8 de febrero al 29 de marzo

[Martes, de 16 a 17.30 h](#)



Toda la belleza del ballet en ocho sesiones que se detienen en la historia, los bailarines y bailarinas célebres, los teatros destacados y las obras más representativas.

## El séptimo arte en el siglo XXI

Número de sesiones: 8

Del 8 de febrero al 29 de marzo

[Martes, de 18 a 19.30 h](#)



En este taller se abordarán las características del mundo del cine y de las series. Estos últimos años puede que estemos asistiendo a la época de oro de las series, así se tratarán producciones de gran calidad con alta valoración por la crítica.

## *Blues people: música, relatos y arte*

Número de sesiones: 8

Del 9 de febrero al 30 de marzo

[Miércoles, de 18 a 19.30 h](#)



Adéntrate en el mundo del *blues* y el *jazz*, en su historia y en su cultura.



## Escultura clásica y moderna

Número de sesiones: 8

Del 11 de febrero al 1 de abril

Viernes, de 12 a 13.30 h



Taller teórico para conocer las técnicas y las obras más reconocidas de la escultura clásica y la moderna.

## Pensamiento y creación literaria

### Cómic europeo

Número de sesiones: 8

Del 7 de febrero al 28 de marzo

Lunes, de 16 a 17.30 h



Divertidas sesiones que nos acercan a la historia, las características y las escuelas del cómic europeo. Algunos de ellos: *Tintín*, *Mortadelo*, *Zipi y Zape*, *Rompetechos*, *El príncipe valiente*... ¡Y muchos más!

### Miguel de Unamuno: filósofo y literato

Número de sesiones: 8

Del 7 de febrero al 28 de marzo

Lunes, de 16 a 17.30 h



Este taller se acerca a la filosofía del escritor desde una perspectiva histórica y literaria.

## Novela y criminología: Dostoyevski

Número de sesiones: 8

Del 8 de febrero al 29 de marzo

[Martes, de 18 a 19.30 h](#)

---



Teoría del crimen según Rodión Románovich Raskólnikov. Se analizarán las influencias y las características criminológicas y psicológicas de las obras literarias del autor Fiódor Dostoyevski.

## Grandes escritoras del siglo xx

Número de sesiones: 8

Del 9 de febrero al 30 de marzo

[Miércoles, de 16 a 17.30 h](#)

---



Un encuentro con las obras de varias mujeres que sentían pasión por la escritura y que se abrieron paso en el mundo de la literatura.

## Estoicismo en la era posmoderna

Número de sesiones: 8

Del 10 de febrero al 31 de marzo

[Jueves, de 12 a 13.30 h](#)

---



A través de la filosofía de Marco Aurelio y de Séneca, se meditará sobre las enseñanzas de esta doctrina: aceptar la vida, la realidad, la virtud, el enfoque en el momento presente, la importancia de generar hábitos...

## Medio ambiente

### Plantas aromáticas

Número de sesiones: 8

Del 7 de febrero al 28 de marzo

[Lunes, de 18 a 19.30 h](#)



Un lugar para conocer los cultivos y usos de las plantas aromáticas.

### Agricultura ecológica

Número de sesiones: 8

Del 10 de febrero al 31 de marzo

[Jueves, de 16 a 17.30 h](#)



Un aprendizaje acerca de los recursos naturales para obtener alimentos orgánicos y más sanos.

## Alimentación

### Alimenta tu bienestar

Número de sesiones: 8

Del 8 de febrero al 29 de marzo

[Martes, de 10.30 a 12 h](#)



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

### Alimenta tu bienestar 2

Número de sesiones: 3

Del 1 al 15 de marzo

[Martes, de 12.15 a 13.45 h](#)



Se dan a conocer las intolerancias alimenticias y las principales interacciones fármaco-alimento, y se ofrecen recomendaciones para comer bien sin cocinar. Es recomendable haber participado antes en el taller *Alimenta tu bienestar*.

## La cultura del vino

Número de sesiones: 8

Del 10 de febrero al 31 de marzo

Jueves, de 18 a 19.30 h



Un acercamiento a los conceptos básicos de enología y el uso social de esta bebida.

## Divulgación

### Patrimonio cultural murciano

Número de sesiones: 8

Del 10 de febrero al 31 de marzo

Jueves, de 10 a 11.30 h



Un inventario material e inmaterial de nuestra arquitectura, pintura, escultura, literatura, música, tradición artesana, rituales, actos festivos, etc.

### Premios Nobel del siglo xx

Número de sesiones: 8

Del 11 de febrero al 1 de abril

Viernes, de 10.30 a 12 h



Recorrido histórico por los diferentes galardones en distintas categorías que constituyen una contribución notable a la humanidad.

## Grandes descubrimientos en psicología

Número de sesiones: 8

Del 11 de febrero al 1 de abril

Viernes, de 10 a 11.30 h



Un paseo histórico por las investigaciones de la psicología social acerca del comportamiento humano y sobre el modo en que este se ve influenciado por la presencia de otras personas.

## Obras arquitectónicas para la historia

Número de sesiones: 8

Del 11 de febrero al 1 de abril

Viernes, de 12.15 a 13.45 h



Una expedición alrededor del mundo para conocer las obras arquitectónicas más espectaculares: palacios, pirámides, puentes, templos, monumentos emblemáticos, plazas...



Haz clic sobre el enlace para acceder al formulario de inscripción

# 5.

# Tecnologías de la información y la comunicación

## Haz trámites por internet

Número de sesiones: 10

Del 7 al 28 de febrero

Lunes, miércoles y viernes, de 10 a 12 h



## Iniciación a la informática

Número de sesiones: 8

Del 9 de febrero al 30 de marzo

Miércoles, de 16 a 18 h



## Prepara tu salida o desplazamiento

Número de sesiones: 10

Del 15 de febrero al 17 de marzo

Martes y jueves, de 16 a 18 h



## Comunícate por la red

Número de sesiones: 12

Del 2 al 28 de marzo

Lunes, miércoles y viernes, de 10 a 12 h



# 6. Cinefórum

 Haz clic sobre el enlace para acceder al formulario de inscripción

## *El padre (2020)*

Dir.: Florian Zeller

[Jueves 10 de febrero, a las 17 h](#) 

Anne sufre la paulatina pérdida de su padre a medida que la mente de este se deteriora, pero también se aferra al derecho de vivir su propia vida.

## *La familia que tú eliges (2019)*

Dir.: Tyler Nilson, Mike Schwartz

[Jueves 24 de febrero, a las 17 h](#) 

Zak es un joven con síndrome de Down que se escapa de su residencia para convertirse en luchador profesional. Una serie de circunstancias lo llevan a conocer a Tyler, un delincuente a la fuga que se convertirá en su entrenador y aliado. Su aventura los guiará hasta Eleanor, una enfermera un tanto peculiar que se une a ellos en su viaje a través del norte de California.

## *La boda de Rosa (2020)*

Dir.: Icíar Bollaín

[Jueves 10 de marzo, a las 17 h](#) 

A punto de cumplir 45, Rosa se da cuenta de que ha vivido siempre para los demás y decide marcharse. Quiere tomar las riendas de su vida y tener un negocio propio. Pronto des-

cubrirá que su padre, sus hermanos y su hija tienen otros planes y que cambiar de vida no es tan sencillo si eso no está en el guion familiar.

### *Regreso a Hope Gap (2019)*

Dir.: William Nicholson

**Jueves 24 de marzo, a las 17 h**

---



Edward toma la decisión de dejar a su mujer, Grace, tras 29 años de matrimonio. A partir de ese momento, cada uno buscará la forma de rehacer su vida en un pequeño pueblo costero cerca de los acantilados de Hope Gap.

### *Madame Curie (2019)*

Dir.: Marjane Satrapi

**Jueves 7 de abril, a las 17 h**

---



Pionera. Rebelde. Genio. La historia real e increíble de una mujer cuyos hallazgos podían conducir a diversas aplicaciones que salvarían millones de vidas en medicina o destruirían millones de ellas en la guerra.





Haz clic sobre el enlace para acceder al formulario de inscripción

# 7.

# Participación social y *voluntariado*

## Proyectos orientados a compartir conocimientos

### Plantas inmortales. La botánica en la pintura

Del 7 de febrero al 28 de marzo

[Lunes, de 11 a 12.30 h](#)



Artistas de todos los estilos y culturas, a lo largo de los siglos, han dejado su huella en el arte con obras que hacían referencia a plantas, flores, etc. En este taller se emprende una búsqueda de la presencia de elementos botánicos en grandes obras y se analiza su simbología.

### Velázquez, de Sevilla a la corte

Del 8 de febrero al 29 de marzo

[Martes, de 11 a 12.30 h](#)



Uno de los pintores más ilustres de España inició su carrera en Sevilla y posteriormente se trasladó a Madrid, donde creó obras magistrales como *Las meninas*.

## Encuentros con la poesía

Del 9 de febrero al 30 de marzo

Miércoles, de 17 a 18.30 h



Lecturas y tertulias en torno a textos poéticos y autores seleccionados.

## El gozo de escribir (novela y poesía)

Del 10 de febrero al 7 de abril

Jueves, de 10 a 12 h



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

# 8.

# Ciclo de conferencias de AMUVIM

## Frente al espejo

[Jueves 3 de marzo, a las 17.30 h](#)

Autorretratos con la presencia de espejos.

## Certificado digital

[Jueves 17 de marzo, a las 17 h](#)

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

## DNI electrónico

[Jueves 31 de marzo, a las 17 h](#)

Destinada a todos aquellos que quieran conocer 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 se 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

Los voluntarios de este proyecto acompañan en el aprendizaje del idioma español a personas mayores de edad.

## Cuéntame salud

Proyecto desarrollado por la asociación de personas mayores AMUVIM y por 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 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

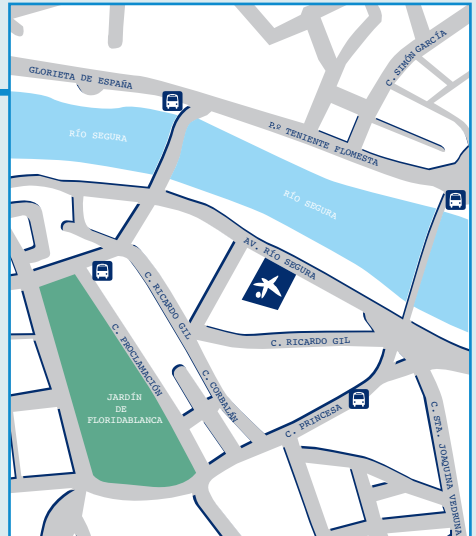
### Servicio de Información de la Fundación "la Caixa"

Tel.: 900 223 040

De lunes a viernes,  
de 9 a 17 h

[info@fundacionlacaixa.org](mailto:info@fundacionlacaixa.org)

[www.fundacionlacaixa.org](http://www.fundacionlacaixa.org)



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