



AGENDA
- de -
ACTIVIDADES

**PODER
VOLVER**

Septiembre -
diciembre
2021

**PROGRAMA
DE PERSONAS
MAYORES**

ÍNDICE

1. Inscripciones

2. Bienestar y salud

- Yoga
- Inteligencia emocional
- ¡En forma!
- Memoria

3. Desarrollo personal y ciclo vital

- Vivir con sentido

4. Formación

- Artes plásticas, musicales, escénicas y cinematográficas
 - Taller de pintura. René Magritte (1898-1967)
 - El lenguaje del cine
 - Ópera
 - *Rock and roll*: el sonido del cambio
- Pensamiento y creación literaria
 - Literatura gótica
 - Escritoras decimonónicas

- Medio ambiente
 - Lunas, estrellas y astros. Influencia sobre la Tierra
- Alimentación
 - Murcia gastronómica
- Cinefórum
- Divulgación
 - Viaje al centro de la ciencia

5. Tecnologías de la información y la comunicación

- Haz trámites por Internet
- Prepara tu salida o desplazamiento
- Comunícate por la red

6. Participación social y voluntariado

- Proyectos orientados a compartir conocimientos
 - Las Austrias y el arte
 - El gozo de escribir
 - Encuentros con la cultura japonesa
- Ciclo de conferencias de AMUVIM
 - Certificado digital
 - DNI electrónico
 - Fraudes alimentarios

Además, continuamos con los talleres *online*

1. Bienestar y salud

- Técnicas de relajación y estiramientos musculares
- *Slow life*
- ¡En forma!

2. Desarrollo personal y ciclo vital

- Vivir con sentido

3. Formación

- Artes plásticas, musicales, escénicas y cinematográficas
 - Zarzuela
 - Rafael Sanzio y el Renacimiento
 - De Chaplin a Tarantino
 - Tchaikovsky y el grupo de los cinco
- Pensamiento y creación literaria
 - Novela, poesía y drama de Goethe
 - Literatura hispanoamericana
- Alimentación
 - El café

- Divulgación
 - Astronomía
 - Historias y leyendas murcianas

4. Tecnologías de la información y la comunicación

- Videoconferencia
- WhatsApp
- Facebook

5. Participación social y voluntariado

- Proyectos orientados a compartir conocimientos
 - Las Austrias y el arte
 - El gozo de escribir



1. Inscripciones

Para participar en las actividades propuestas en esta agenda es requisito tener 60 años (o 55 años, siempre y cuando sea pensionista).

Cada persona podrá participar como máximo en tres talleres al trimestre, sin contar los talleres de tecnologías de la información.

Las inscripciones se realizarán a través del número de teléfono gratuito **900 223 040** del 20 de septiembre al 1 de octubre y, si precisa información, podrá contactar con el Espacio Fundación "la Caixa" Murcia en el 968 226 313.

Todas las actividades requieren inscripción previa. Rogamos que todas las inscripciones se realicen en una única llamada. Debido a las limitaciones de aforo, todas las actividades presenciales, incluidos cinefórum y conferencias, requieren confirmación de asistencia.

¿Cómo sabré si tengo plaza en las actividades en las que me he inscrito?

Las personas con plaza asignada recibirán un correo electrónico de confirmación (preferiblemente) o una llamada telefónica desde el Espacio Fundación "la Caixa" Murcia.

Los requisitos técnicos para poder inscribirse en las actividades *online* son:

1. Disponer de un dispositivo (ordenador, tableta o teléfono móvil tipo *smartphone*) con cámara incorporada.
2. Conexión a Internet.
3. Correo electrónico.

2. Bienestar y salud

YOGA

N.º de sesiones: 8

Del 11 de octubre al 13 de diciembre

Lunes, de 10.45 a 12.15 h



INTELIGENCIA EMOCIONAL

N.º de sesiones: 8

Del 11 de octubre al 13 de diciembre

Lunes, de 16.45 a 18.15 h

Taller acerca de la gestión emocional, estrategias de comunicación eficaz y habilidades sociales.

¡EN FORMA!

N.º de sesiones: 16

Del 15 de octubre al 7 de diciembre

Martes y viernes, de 12 a 13 h

MEMORIA

N.º de sesiones: 9

Del 19 de octubre al 14 de diciembre

Martes, de 10.30 a 12 h

3. Desarrollo personal y ciclo vital

VIVIR CON SENTIDO

N.º de sesiones: 9

Del 13 de octubre al 15 de diciembre

Miércoles, de 10.15 a 11.45 h

Un viaje en el que reflexionaremos sobre aspectos relevantes de nuestra vida y buscaremos recursos, capacidades y habilidades personales para, a pesar de las dificultades y pérdidas, ser capaces de vivir la vida plenamente, incluso en tiempos de COVID.

4. Formación

Artes plásticas, musicales, escénicas y cinematográficas

TALLER DE PINTURA. RENÉ MAGRITTE (1898 -1967)

N.º de sesiones: 8

Del 11 de octubre al 13 de diciembre

Lunes, de 10.30 a 12.30 h

René Magritte, pintor surrealista, fue conocido por sus ingeniosas y provocativas imágenes.

EL LENGUAJE DEL CINE

N.º de sesiones: 8

Del 11 de octubre al 13 de diciembre

Lunes, de 11.30 a 13 h

Un taller de cine que propone una aproximación al proceso de creación de una película: desde el guion hasta el rodaje, el montaje y el estreno.

ÓPERA

N.º de sesiones: 8

Del 11 de octubre al 13 de diciembre

Lunes, de 18 a 19.30 h

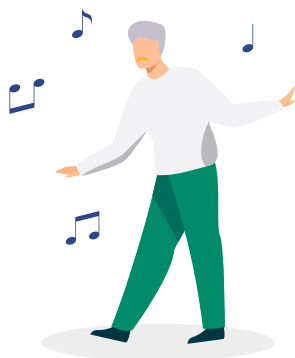
ROCK AND ROLL: EL SONIDO DEL CAMBIO

N.º de sesiones: 9

Del 14 de octubre al 9 de diciembre

Jueves, de 11 a 12.30 h

Nos adentramos en las raíces y la evolución del *rock and roll*: Little Richard, Jerry Lee Lewis, Rosetta Tharpe, Elvis Presley, ¡y más!



Pensamiento y creación literaria

LITERATURA GÓTICA

N.º de sesiones: 8

Del 11 de octubre al 13 de diciembre

Lunes, de 16.30 a 18 h

En este taller, veremos los precursores, la historia, las notas definitivas del género y obras y autores como Mary Shelley, Bram Stoker, Oscar Wilde...

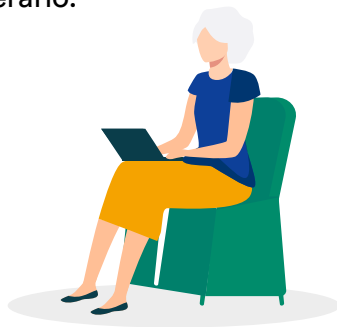
ESCRITORAS DECIMONÓNICAS

N.º de sesiones: 9

Del 15 de octubre al 10 de diciembre

Viernes, de 12.15 a 13.45 h

Autoras como las hermanas Brontë y Elizabeth Gaskell participarán en este viaje hacia el interior de la sociedad europea en una época con difícil acceso al terreno literario.



Medio ambiente

LUNAS, ESTRELLAS Y ASTROS. INFLUENCIA SOBRE LA TIERRA

N.º de sesiones: 9

Del 19 de octubre al 14 de diciembre

Martes, de 17.30 a 19 h

Todo acerca de los poderes de nuestros astros y su influencia extraordinaria sobre el planeta: influjo en las mareas, su papel en el inicio de la vida terrestre, cómo marca el ritmo y la estabilidad del mundo...

Alimentación

MURCIA GASTRONÓMICA

N.º de sesiones: 9

Del 14 de octubre al 9 de diciembre

Jueves, de 17.15 a 18.45 h

Acércate a conocer las curiosidades y los beneficios de la cultura culinaria murciana en un sabroso taller que nos acerca a las costumbres de nuestra región.

Cinefórum

MUJERCITAS (2019)



Jueves 7 de octubre, a las 17 h

Dir.: Greta Gerwig

Amy, Jo, Beth y Meg son cuatro hermanas en plena adolescencia, con sus variadas vocaciones artísticas y anhelos juveniles, que descubrirán el amor y la importancia de los lazos familiares.

JOJO RABIT (2019)



Jueves 14 de octubre, a las 17 h

Dir.: Taika Waititi

Jojo «Rabbit» Betzler (Roman Griffin Davis) es un niño solitario que, con la ayuda de su amigo imaginario (Adolf Hitler), deberá afrontar las contradicciones de la guerra.

DÍA DE LLUVIA EN NEW YORK (2019)

Jueves 21 de octubre, a las 17 h

Dir.: Woody Allen

Todo lo imaginable que nos pueda brindar su director con este título y más. Preparemos el paraguas... O no, ¡y que la lluvia nos sorprenda!

JUDY (2019)

Jueves 28 de octubre, a las 17 h

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.

DOLOR Y GLORIA (2019)

Jueves 4 de noviembre, a las 17 h

Dir.: Pedro Almodóvar

Narra los reencuentros de Salvador Mallo, un director de cine en su ocaso. Algunos, físicos, y otros, recuerdos: cuando emigró con sus padres, el primer deseo, su primer amor adulto, el dolor de la ruptura, la escritura como única terapia, el temprano descubrimiento del cine y el vacío posterior...



FALLING (2020)

Jueves 11 de noviembre, a las 17 h

Dir.: Viggo Mortensen

John vive con su novio y la hija adoptiva de ambos en el sur de California. Su padre, Willis, un granjero conservador, decide quedarse en la casa de John mientras busca el lugar para jubilarse. Dos mundos diferentes colisionan y salen heridas del pasado y años de desconfianza en la familia y los allegados.



LA VERDAD (2019)

Jueves 25 de noviembre, a las 17 h

Dir.: Hirokazu Koreeda

Fabienne es una de las grandes estrellas del cine francés. Lumir, su hija, viaja con su familia a París cuando se publican las memorias de su madre. El encuentro no tardará en convertirse en enfrentamiento: se revelarán verdades, se ajustarán cuentas, se hablará de amor y de resentimiento.

Cinefórum internacional

CÓMO ENTRENAR A TU DRAGÓN 3 (2019)

Jueves 18 de noviembre, a las 17 h

Dir.: Dean DeBlois

Hipo y Desdentao descubrirán su verdadero destino: para uno, gobernar Isla Mema junto a Astrid; para el otro, ser el líder de su especie. Por el camino, la mayor amenaza que jamás hayan afrontado..., y la aparición de una furia nocturna hembra.

Divulgación

VIAJE AL CENTRO DE LA CIENCIA

N.º de sesiones: 9

Del 15 de octubre al 10 de diciembre

Viernes, de 10.30 a 12 h

Un recorrido filosófico por la historia de la ciencia y los hallazgos que han condicionado nuestra sociedad actual.



5. Tecnologías de la información y la comunicación

HAZ TRÁMITES POR INTERNET

N.º de sesiones: 10

Del 15 de octubre al 8 de noviembre

Lunes, miércoles y viernes, de 10 a 12 h

PREPARA TU SALIDA O DESPLAZAMIENTO

N.º de sesiones: 10

Del 26 de octubre al 25 de noviembre

Martes y jueves, de 16 a 18 h

COMUNÍCATE POR LA RED

N.º de sesiones: 12

Del 10 de noviembre al 10 de diciembre

Lunes, miércoles y viernes, de 10 a 12 h

6. Participación social y voluntariado

Proyectos orientados a compartir conocimientos

EL GOZO DE ESCRIBIR

N.º de sesiones: 9

Del 14 de octubre al 9 de diciembre

Jueves, de 10 a 11.45 h

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

LAS AUSTRIAS Y EL ARTE

N.º de sesiones: 9

Del 19 de octubre al 14 de diciembre

Martes, de 11 a 12.30 h

Las mujeres Austria fueron grandes coleccionistas de arte y nos dejaron parte del Museo del Prado.

ENCUENTROS CON LA CULTURA JAPONESA

N.º de sesiones: 8

Del 20 de octubre al 15 de diciembre

Miércoles, de 11 a 12.30 h

Ciclo de conferencias de AMUVIM

CERTIFICADO DIGITAL

Martes 5 de octubre, a las 17 h

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

DNI ELECTRÓNICO

Martes 19 de octubre, a las 17h

Destinada a todas las personas que quieran conocer en qué tipo de trámites pueden utilizar su DNI electrónico y cómo hacerlo.

FRAUDES ALIMENTARIOS

Martes 9 de noviembre, a las 17.30 h

En esta conferencia se conocerán los diferentes tipos de fraudes y su repercusión (económica, en la salud, etc.)

Además, continuamos con los talleres *online*

1. Bienestar y salud

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y ESTIRAMIENTOS MUSCULARES

N.º de sesiones: 8

Del 11 de octubre al 13 de diciembre

Lunes, de 16 a 17.30 h

SLOW LIFE

N.º de sesiones: 9

Del 13 de octubre al 15 de diciembre

Miércoles, de 12 a 13.30 h

El término *slow life* o ‘vida lenta’ hace alusión a un estilo de vida que nos invita a vivir más despacio, reducir la marcha y estar presentes en el momento. Propone tomar consciencia de nuestros hábitos en diversas áreas: alimentación, consumo, descanso, ocio, relaciones...

¡EN FORMA!

N.º de sesiones: 16

Del 14 de octubre al 7 de diciembre

Martes y jueves, de 16.30 a 17.30 h



2. Desarrollo personal y ciclo vital

VIVIR CON SENTIDO

N.º de sesiones: 9

Del 13 de octubre al 15 de diciembre

Miércoles, de 16 a 17.30 h

Un viaje en el que reflexionaremos sobre aspectos relevantes de nuestra vida y buscaremos recursos, capacidades y habilidades personales para, a pesar de las dificultades y pérdidas, ser capaces de vivir la vida plenamente, incluso en tiempos de COVID.

3. Formación

Artes plásticas, musicales, escénicas y cinematográficas

ZARZUELA

N.º de sesiones: 9

Del 13 de octubre al 15 de diciembre

Miércoles, de 12 a 13.30 h

En este taller se tratará el origen y las características de la zarzuela, así como su importancia cultural.

RAFAEL SANZIO Y EL RENACIMIENTO

N.º de sesiones: 9

Del 14 de octubre al 9 de diciembre

Jueves, de 16 a 17.30 h

En este taller nos embriagaremos con la obra del pintor y arquitecto italiano, admirada e imitada hasta nuestros días, 500 años después de su fallecimiento.

DE CHAPLIN A TARANTINO

N.º de sesiones: 9

Del 14 de octubre al 9 de diciembre

Jueves, de 18 a 19.30 h

Un recorrido por la historia del séptimo arte a través de siete grandes directores: Charles Chaplin, Luis Buñuel, Orson Welles, Billy Wilder, Alfred Hitchcock, Steven Spielberg y Quentin Tarantino.

TCHAIKOVSKY Y EL GRUPO DE LOS CINCO

N.º de sesiones: 9

Del 19 de octubre al 14 de diciembre

Martes, de 16 a 17.30 h

Un paseo por la música clásica rusa que despertará nuestros sentidos y nuestras emociones.

Pensamiento y creación literaria

NOVELA, POESÍA Y DRAMA DE GOETHE

N.º de sesiones: 9

Del 13 de octubre al 15 de diciembre

Miércoles, de 16 a 17.30 h

A lo largo de este taller se realizará una aproximación a su obra, su pensamiento y su vida.

LITERATURA HISPANOAMERICANA

N.º de sesiones: 9

Del 19 de octubre al 14 de diciembre

Martes, de 18 a 19.30 h

Las obras más destacadas de las letras hispanoamericanas, desde los clásicos hasta la actualidad.



Alimentación

EL CAFÉ



N.º de sesiones: 8

Del 11 de octubre al 13 de diciembre

Lunes, de 12 a 13.30 h

Conoceremos el origen, la historia y las características botánicas del árbol del café, diferentes métodos de recolección del grano y las distintas especies que existen, ¡todo sobre la bebida más consumida del mundo!

Divulgación

ASTRONOMÍA

N.º de sesiones: 8

Del 11 de octubre al 13 de diciembre

Lunes, de 16 a 17.30 h

Todo sobre los cuerpos celestes del universo y sus fenómenos.

HISTORIAS Y LEYENDAS MURCIANAS

N.º de sesiones: 9

Del 14 de octubre al 9 de diciembre

Jueves, de 12 a 13.30 h

Conoce los entresijos de Murcia a través de agradables tertulias en torno a su literatura y su folklore.

4. Tecnologías de la información y la comunicación

VIDEOCONFERENCIA

N.º de sesiones: 6

Del 19 de octubre al 4 de noviembre

Grupo 1: martes y jueves, de 10 a 12 h

Del 20 de octubre al 5 de noviembre

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



WHATSAPP

N.º de sesiones: 4

Del 9 al 18 de noviembre

Grupo 1: martes y jueves, de 10 a 12 h

Del 10 al 19 de noviembre

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

FACEBOOK

N.º de sesiones: 4

Del 23 de noviembre al 2 de diciembre

Grupo 1: martes y jueves, de 10 a 12 h

Del 24 de noviembre al 3 de diciembre

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

5. Participación social y voluntariado

Proyectos orientados a compartir conocimientos

LAS AUSTRIAS Y EL ARTE

N.º de sesiones: 9

Del 13 de octubre al 15 de diciembre

Miércoles, de 10 a 11.30 h

Las mujeres Austria fueron grandes coleccionistas de arte y nos dejaron parte del Museo del Prado.

EL GOZO DE ESCRIBIR

N.º de sesiones: 9

Del 19 de octubre al 14 de diciembre

Martes, de 10 a 11.45 h

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



Fundación "la Caixa"

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