

Agenda *on-line*

PROGRAMA DE
PERSONAS MAYORES

Enero · junio 2021



EspacioCaixa

Madrid



Fundación "la Caixa"

Presentación

La realidad que estamos viviendo en los últimos meses, como consecuencia de la COVID-19, ha reforzado el papel de los centros **EspacioCaixa** como **espacios de referencia y construcción de redes sociales** donde se generan oportunidades para las personas y se escuchan y apoyan sus iniciativas para promover su participación social, de modo que puedan encontrar en nuestros centros aquello que se ajuste a sus necesidades.

Actualmente, con el traslado y la adaptación de la realidad de los espacios al entorno *on-line*, y en sintonía con el plan estratégico del programa de Personas Mayores de la Fundación "la Caixa", iniciamos una nueva línea de actividades bajo una propuesta de itinerarios con los que se pretende alcanzar un desarrollo más armónico y equilibrado en las diversas áreas de funcionamiento humano (físico, cognitivo, interaccional, emocional, intelectual, cultural...), ofreciendo actividades complementarias que ahonden en una mejora de la salud y el bienestar. Asimismo, movilizamos nuestras capacidades y recursos personales, que fomentan un buen envejecer y aumentamos la motivación en el día a día a través de actividades y vínculos diferentes.

En definitiva, la apuesta de estos itinerarios tiene como único objetivo acompañar a las personas mayores maximizando posibilidades de crecimiento personal y facilitando la construcción de relaciones de apoyo que generen oportunidades para desarrollar una vida plena y comprometida con su comunidad.

La agenda que tiene en sus manos pretende hacer realidad estas palabras. **Esperamos que sea de su interés y le animamos a participar en los itinerarios y las actividades que se presentan.**

La propuesta de itinerarios que presenta esta agenda tiene varios objetivos:

- a) Buscar un desarrollo más armónico y equilibrado en las diversas áreas de funcionamiento humano (físico, cognitivo, interaccional, emocional, intelectual, cultural...).
- b) Ofrecer actividades complementarias que ahonden en una mejora de la salud y el bienestar.
- c) Abrir el «campo de juego» para sacarnos de nuestra zona de confort, lo que requiere movilizar nuestras capacidades y recursos personales, que fomentan un buen envejecer.
- d) Aumentar la motivación en el día a día a través de actividades y vínculos diferentes.

Todos ellos, con un único propósito: maximizar las posibilidades de desarrollo personal facilitando la construcción de relaciones de apoyo que proporcionen oportunidades para desarrollar una vida plena.



Inscríbase
en el teléfono

900 223 040

del 13 al 27 de enero,
de lunes a viernes,
de 9 a 17 h

Inscripciones

El **teléfono para solicitar la inscripción** en los itinerarios de actividades es el **900 223 040**, del 13 al 27 de enero, de 9 a 17 h. Posteriormente se recibirá confirmación de la obtención de plaza por correo electrónico.

Para inscribirse es necesario tener 60 años o más (o a partir de 50 para personas prejubiladas). Solo en el Itinerario cultural VII, y exclusivamente en las 11 sesiones de los **Coloquios temáticos**, podrán inscribirse personas a partir de los 18 años, al ser una actividad intergeneracional.

Hay un grupo de itinerarios con inscripción restringida a un máximo de tres; al resto de los itinerarios es posible inscribirse sin tal restricción. **Rogamos que cada persona realice todas sus inscripciones en una única llamada.**

Requerimientos técnicos para poder participar en las actividades: 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.

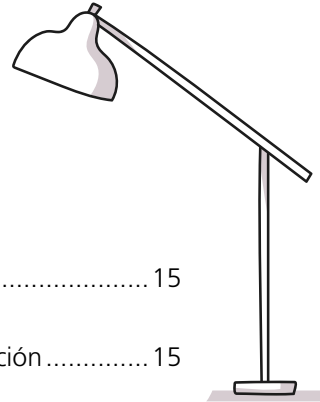
Nota de calendario: no habrá sesiones en los días festivos (19 de marzo y 3 de mayo), ni del 29 de marzo al 5 abril, ambos incluidos, por Semana Santa.

Para cualquier consulta pueden dirigirse al servicio de atención telefónica de **EspacioCaixa Madrid** los días laborables de lunes a viernes, de 9.30 a 14.30 h, en los teléfonos **914 445 415 y 914 461 838**.

Índice

Actividades agrupadas por itinerarios con inscripción restringida a un máximo de tres

Itinerario de salud I: Pilates + Estiramientos + Musicoterapia.....	8
Itinerario de salud II: Pilates + Estiramientos + Meditación	9
Itinerario de salud III: Pilates + Estiramientos + Risoterapia	9
Itinerario de desarrollo personal I: Vivir como yo quiero + Vivir en positivo + Memoria.....	10
Itinerario de desarrollo personal II: Memoria + Vivir en positivo + Vivir con sentido.....	11
Itinerario tecnológico I: Fotografía artística + Retoque digital.....	12
Itinerario tecnológico II: Internet + Whatsapp + Juegos que ejercitan la mente	12
Itinerario tecnológico III: Internet + Videoconferencias + Ajedrez.....	13
Itinerario tecnológico IV: Internet + Redes sociales + Papiroflexia	13
Itinerario artístico I: Pintura + Ejercicios de relajación.....	14
Itinerario artístico II: Dibujo + Ejercicios de relajación	14



Itinerario cultural I:

Creatividad narrativa + Bienestar emocional
a través de las palabras. 15

Itinerario cultural II:

Plantas y cosmética natural + Ejercicios de respiración 15

Itinerario cultural III:

Alimentos silvestres y cultivados + Ejercicios de respiración 16

**Actividades agrupadas por itinerarios
con inscripción sin restricciones**

Itinerario cultural IV:

Música, gastronomía y mujeres del París de fin del siglo XIX
a las vanguardias + Ejercicios de tonificación muscular 17

Itinerario cultural V:

Ciudades musicales y Beethoven + Ejercicios de
tonificación muscular 18

Itinerario cultural VI:

Kant y Maquiavelo + Ejercicios de flexibilidad y elasticidad 18

Itinerario cultural VII:

Coloquios temáticos (actividad intergeneracional)
+ Comunicación positiva 19

**Actividades de continuidad
sin inscripción en esta agenda**

Amigos Lectores y Grandes Lectores 20

Actividades con inscripción restringida a un máximo de tres

Itinerario de salud I:

Pilates + Estiramientos + Musicoterapia

N.º de sesiones: 17

Inicio: 8 de febrero

Grupo 1: lunes, de 10 a 12 h

Grupo 2: lunes, de 12 a 14 h

Grupo 3: lunes, de 18 a 20 h

En el itinerario proponemos combinar las bondades del ejercicio físico que aportan las técnicas del Pilates, junto a los estiramientos musculares, de intensidad física alta, con algunas prácticas en las que la música será el eje del bienestar emocional.



Itinerario de salud II: **Pilates + Estiramientos + Meditación**

N.º de sesiones: 17

Inicio: 9 de febrero

Grupo 1: martes, de 10 a 12 h

Grupo 2: martes, de 12 a 14 h

Grupo 3: martes, de 18 a 20 h

En el itinerario proponemos combinar las bondades del ejercicio físico que aportan las técnicas del Pilates, junto a los estiramientos musculares, de intensidad física alta, con una iniciación somera a las técnicas orientales de meditación, atisbando así los múltiples y conocidos beneficios de esta técnica milenaria.

Itinerario de salud III: **Pilates + Estiramientos + Risoterapia**

N.º de sesiones: 17

Inicio: 10 de febrero

Grupo 1: miércoles, de 10 a 12 h

Grupo 2: miércoles, de 12 a 14 h

Grupo 3: miércoles, de 18 a 20 h

En el itinerario proponemos combinar las bondades del ejercicio físico que aportan las técnicas del Pilates, junto a los estiramientos musculares, de intensidad física alta, con una serie de estrategias que convierten la risa en aliada del bienestar emocional.

Itinerario de desarrollo personal I: Vivir como yo quiero + Vivir en positivo + Memoria

N.º de sesiones: 36

Inicio: 9 de febrero

Martes y jueves, de 10 a 11.30 h

En el itinerario se propone combinar los dos primeros talleres del programa «Vivir bien, sentirse mejor», en los que se analiza el desarrollo personal a lo largo del ciclo vital, con técnicas para prevenir y compensar déficits de memoria.

«Vivir como yo quiero»: se aborda la necesidad de tomar conciencia y tener control sobre la propia vida identificando las propias motivaciones y deseos, y desarrollando estrategias y técnicas que permitan reforzar la autonomía personal.

«Vivir en positivo»: este taller facilita un espacio para la reflexión respecto a nuestro bienestar emocional y a las fortalezas psicológicas (como la perseverancia, el coraje, la sabiduría y la curiosidad) que lo posibilitan; igualmente, se comparten estrategias para abordar situaciones de soledad y de prevención de conflictos.



Itinerario de desarrollo personal II: Memoria + Vivir en positivo + Vivir con sentido

N.º de sesiones: 33

Inicio: 9 de febrero

Grupo 1: martes y jueves, de 11.30 a 13 h

Grupo 2: martes y jueves, de 16.30 a 18 h

En el itinerario se propone combinar técnicas para prevenir y compensar déficits de memoria con uno de los talleres del programa «Vivir bien, sentirse mejor» y el nuevo «Vivir con sentido», en los que se analiza el desarrollo personal a lo largo del ciclo vital.

«Vivir en positivo»: este taller facilita un espacio para la reflexión respecto a nuestro bienestar emocional y a las fortalezas psicológicas (como la perseverancia, el coraje, la sabiduría y la curiosidad) que lo posibilitan; igualmente, se comparten estrategias para abordar situaciones de soledad y de prevención de conflictos.

«Vivir con sentido»: la búsqueda de una vida con sentido y significado ha sido siempre una aspiración humana, tanto en tiempos de bonanza como en estos tiempos de pandemia. Con este taller les invitamos a hacer un viaje personal en busca de una vida mejor. Para ello reflexionaremos sobre aspectos relevantes de nuestra vida, tanto de la vida sin COVID como de la vida con COVID, y por el camino buscaremos recursos, capacidades y habilidades personales para, a pesar de las dificultades y pérdidas que acontecen en la vida, ser capaces de vivirla plenamente, incluso en tiempos de COVID.

Itinerario tecnológico I: **Fotografía artística + Retoque digital**

N.º de sesiones: 24

Inicio: en la semana del 8 de febrero

Grupo 1: lunes y jueves, de 16 a 18 h

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

Grupo 3: miércoles, de 16 a 18 h, y viernes, de 18 a 20 h

En el itinerario se ofrece formación tanto en el arte de la fotografía con cámara réflex como en el retoque de imágenes por ordenador. Para las ocho primeras sesiones será necesario disponer de una cámara fotográfica tipo réflex.

Itinerario tecnológico II: **Internet + Whatsapp + Juegos que ejercitan la mente**

N.º de sesiones: 24

Inicio: en la semana del 8 de febrero

Grupo 1: martes y viernes, de 16 a 18 h

Grupo 2: martes y jueves, de 18 a 20 h

Grupo 3: miércoles, de 10 a 12 h, y viernes, de 12 a 14 h

En el itinerario se ofrece formación tanto en los usos y posibilidades más interesantes que brinda Internet, entre ellas la conocida aplicación Whatsapp, como en juegos encaminados a trabajar las áreas mentales más recurrentes para maximizar habilidades y destrezas.

Itinerario tecnológico III: **Internet + Videoconferencias + Ajedrez**

N.º de sesiones: 24

Inicio: en la semana del 8 de febrero

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

Grupo 2: martes y jueves, de 12 a 14 h

En el itinerario se ofrece formación tanto en los usos y posibilidades más interesantes que brinda Internet, con sesiones especiales para conocer mejor las videoconferencias, como en ese estimulante juego de estrategia e ingenio que es el Ajedrez.

Itinerario tecnológico IV: **Internet + Redes sociales + Papiroflexia**

N.º de sesiones: 30

Inicio: en la semana del 8 de febrero

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

Grupo 2: martes y viernes, de 10 a 12 h

En el itinerario se ofrece formación en los usos y posibilidades más interesantes que brinda Internet, con sesiones especiales sobre redes sociales, y también nociones para desentrañar los fascinantes resultados del plegado de papel, sus técnicas y sus figuras más conocidas, así como algunas de las más enigmáticas.

Itinerario artístico I: **Pintura + Ejercicios de relajación**

N.º de sesiones: 20

Inicio: 10 de febrero

Grupo 1: miércoles, de 10 a 12 h

Grupo 2: miércoles, de 12 a 14 h

En el itinerario se pintarán obras de las artistas Georgia Totto O'Keeffe y Leonora Carrington y se finalizará con unos sencillos ejercicios de relajación de intensidad física baja.

Itinerario artístico II: **Dibujo + Ejercicios de relajación**

N.º de sesiones: 18

Inicio: 12 de febrero

Grupo 1: viernes, de 10 a 12 h

Grupo 2: viernes, de 12 a 14 h

En el itinerario se trabajará la expresividad a través de la mancha y a través del color, y se finalizará con unos sencillos ejercicios de relajación de intensidad física baja.

Itinerario cultural I:

Creatividad narrativa + Bienestar emocional a través de las palabras

N.º de sesiones: 15

Inicio: 10 de febrero

Grupo 1: miércoles, de 16 a 18 h

Grupo 2: miércoles, de 18 a 20 h

En la primera parte del itinerario se trabajarán técnicas de narración, tanto escrita como oral, a fin de potenciar la creatividad lingüística. Seguidamente, se abordará la capacidad de las palabras para generar buen ambiente y contribuir a nuestra salud emocional.

Itinerario cultural II:

Plantas y cosmética natural + Ejercicios de respiración

N.º de sesiones: 16

Inicio: 9 de febrero

Grupo 1: martes, de 10 a 12 h

Grupo 2: martes, de 12 a 14 h

En la primera parte del itinerario se estudiarán las plantas con usos medicinales y cosméticos a lo largo de la historia y sus principales aplicaciones. Se finalizará con unos sencillos ejercicios de respiración de intensidad física baja.

Itinerario cultural III: **Alimentos silvestres y cultivados +** **Ejercicios de respiración**

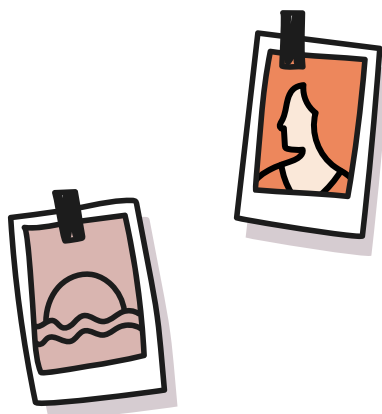
N.º de sesiones: 16

Inicio: 11 de febrero

Grupo 1: jueves, de 10 a 12 h

Grupo 2: jueves, de 12 a 14 h

En la primera parte del itinerario se estudiarán los alimentos que podemos encontrar de forma natural en el campo, los mejores momentos y lugares para encontrarlos en el territorio que nos rodea frente a lo que supone el cultivo y sus técnicas históricas y actuales. Se finalizará con unos sencillos ejercicios de respiración de intensidad física baja.



Actividades con inscripción sin restricciones

Itinerario cultural IV:

Música, gastronomía y mujeres del París de fin del siglo XIX a las vanguardias + Ejercicios de tonificación muscular

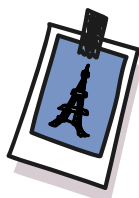
N.º de sesiones: 16

Inicio: 10 de febrero

Grupo 1: miércoles, de 10 a 12 h

Grupo 2: miércoles, de 12 a 14 h

En la primera parte del itinerario se explorarán las relaciones entre música y gastronomía, tanto sensorial como estética y socialmente; en la segunda parte, nos aguarda un apasionante viaje con las mujeres protagonistas del París del XIX y la llegada de las vanguardias, desde Berthe Morisot y Camille Claudel hasta Josephine Baker, entre otras. Y, finalmente, se practicarán ejercicios de intensidad física media para tonificar los músculos.



Itinerario cultural V:

Ciudades musicales y Beethoven + Ejercicios de tonificación muscular

N.º de sesiones: 15

Inicio: 8 de febrero

Grupo 1: lunes, de 10 a 12h

Grupo 2: lunes, de 12 a 14 h

En la primera parte del itinerario estudiaremos, desde el punto de vista musical, seis grandes ciudades: Viena, Dresde, Milán, Barcelona, Madrid y Nueva York. En la segunda parte, nos dejaremos llevar por el genio de Beethoven desde su Bonn natal hasta la ya mencionada Viena, donde falleció. Y, finalmente, se practicarán ejercicios de intensidad física media para tonificar los músculos.

Itinerario cultural VI:

Kant y Maquiavelo + Ejercicios de flexibilidad y elasticidad

N.º de sesiones: 16

Inicio: 9 de febrero

Martes, de 18 a 20 h

De la Florencia del Renacimiento, en la que Maquiavelo nos regaló una de las obras para la historia, *El Príncipe*, hasta la Alemania de la Ilustración, con uno de los pensadores más influyentes de la Europa moderna, Emmanuel Kant, el itinerario propone ejercitar el debate de ideas y el pensamiento crítico que han alentado la historia europea de los últimos siglos. Y, finalmente, se practicarán ejercicios de flexibilidad y elasticidad articular de intensidad física media.

Itinerario cultural VII:

Coloquios temáticos + Comunicación positiva

N.º de sesiones: 14

Las 11 primeras sesiones del itinerario, en que tendrán lugar los **Coloquios temáticos**, podrán ser intergeneracionales, con inscripción permitida desde los 18 años.

Las tres últimas sesiones, de **Comunicación positiva**, serán exclusivas para personas a partir de 60 años, o a partir de 50 si fueran jubiladas, y empezarán el 7 de junio.

Coloquios temáticos

(primera parte del itinerario, intergeneracional):

Personas mayores amigas de EspacioCaixa Madrid, que han ido atesorando conocimientos en algún ámbito concreto, 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.

EN ESTE SEMESTRE SON:

El clima espacial, un nuevo riesgo a tener en cuenta

Lunes 8 de febrero, a las 17 h

Ávila, la ciudad y su muralla

Lunes 22 de febrero, a las 17 h

Científicas españolas del siglo xx

Lunes 8 de marzo, a las 17 h

La Formación Profesional en el medio rural

Lunes 22 de marzo, a las 17 h

Las lentes gravitacionales, la materia dobla la luz

Lunes 12 de abril, a las 17 h

Carlos VII de Nápoles (1735-1759)

Lunes 19 de abril, a las 17 h

Carlos III de España (1759-1788)

Lunes 26 de abril, a las 17 h

Alejandro Magno. Primera parte

Lunes 10 de mayo, a las 17 h

Alejandro Magno. Segunda parte

Lunes 17 de mayo, a las 17 h

Lise Meitner, una gran científica, siempre marginada por ser judía y mujer

Lunes 24 de mayo, a las 17 h

La descolonización de la América hispana

Lunes 31 de mayo, a las 17 h

Comunicación positiva (segunda parte del itinerario, exclusiva para personas mayores)

N.º de sesiones: 3

Inicio: 7 de junio

Lunes, de 17 a 19 h

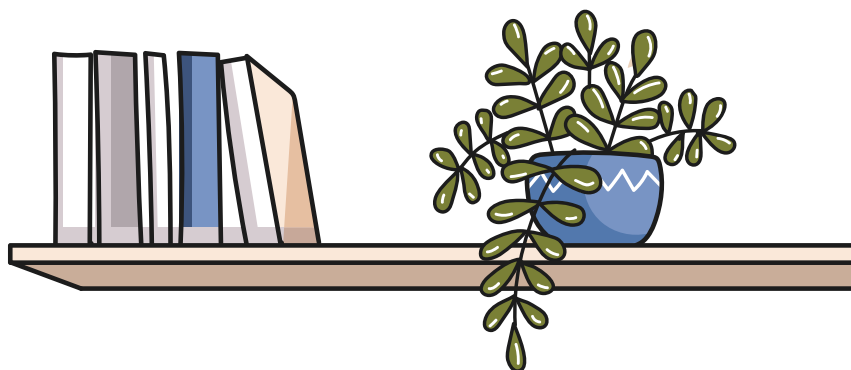
En esta segunda parte del itinerario se trabajarán estrategias para favorecer la comunicación interpersonal en aras del desarrollo personal y el bienestar emocional.

Actividades de continuidad sin inscripción en esta agenda

Amigos Lectores y Grandes Lectores

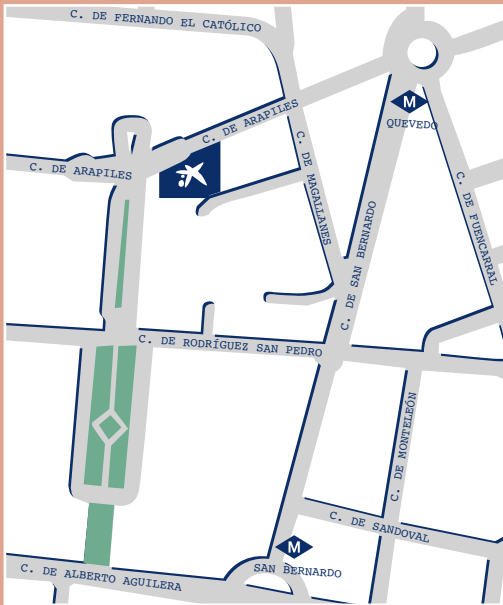
Los actuales grupos continúan trabajando.

No se abre proceso de inscripción en esta agenda



Espacio Caixa

Madrid



ESPACIOCAIXA MADRID

Arapiles, 15
28015 Madrid

HORARIO DE ATENCIÓN TELFÓNICA

De lunes a viernes laborables,
de 9.30 a 14.30 h
Tel.: 914 445 415
Tel.: 914 461 838

SERVICIO DE INFORMACIÓN FUNDACIÓN "LA CAIXA"

Tel.: 900 22 30 40
De lunes a viernes,
de 9 a 17 h
info@fundacionlacaixa.org
www.fundacionlacaixa.org



Fundación "la Caixa"