



Agenda

**PROGRAMA DE
PERSONAS MAYORES**

Septiembre · Diciembre 2020

EspacioCaixa
Madrid



Fundación "la Caixa"

Inscripciones



El teléfono para solicitar **inscripción** en las actividades es el **900 223 040**, del **28 de septiembre al 2 de octubre**, 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, en el caso de personas prejubiladas). Solo en los **coloquios temáticos** podrán inscribirse personas a partir de los 18 años, al ser una actividad intergeneracional.



Cada persona podrá solicitar inscripción a un **máximo de tres actividades**. Rogamos que la gestión se realice en una única llamada.



Requerimientos técnicos para poder inscribirse en las actividades: tener un dispositivo (ordenador, tableta o teléfono móvil tipo *smartphone*) con conexión a internet y cámara, altavoz y micrófono incorporados, y disponer de dirección de correo electrónico.



Para cualquier consulta relacionada con ello, puede dirigirse al servicio de atención telefónica de EspacioCaixa Madrid, disponible a partir del 21 de septiembre de lunes a viernes laborales, de 9.30 a 14.30 h, en los teléfonos **914 445 415** y **914 461 838**.

Índice



Inscripciones	3
----------------------------	---

Actividades on-line

Estiramientos corporales	6
Tonificación muscular	6
Flexibilidad y elasticidad	7
¡En forma 2!	8
Yoga	8
Memoria	8
Despertar con una sonrisa	9
Recuperando nuestra vida. Afrontar las consecuencias emocionales de la COVID-19	10
Amigos Lectores y Grandes Lectores	10
Algas: propiedades y usos	11
Jabones	11
Ajedrez	11
Fotografía urbana	12
Videoconferencias	12
WhatsApp	13
Facebook	13





Pintura: Lavinia Fontana y Sofonisba Anguissola.....	13
Los dibujos de Goya.....	14
María Zambrano: pensadora, filósofa y comprometida.....	14
Baltasar Gracián.....	15
Cien años sin Benito Pérez Galdós.....	15
Los simios.....	15
Especies invasoras.....	16
Tiburones.....	16
Plantas y animales fantásticos.....	17
Música y artes plásticas: el Romanticismo.....	17
Música y emociones.....	18
El <i>negro espiritual</i> y el sonido de la libertad.....	18
Coloquios temáticos	19



Actividades *on-line*

→ Estiramientos corporales

Nº de sesiones: 6

Requiere inscripción. Véase el apartado de INSCRIPCIONES

Inicio: 19 de octubre

Grupo 1: lunes, de 16 a 18 h

Grupo 2: lunes, de 18 a 20 h

Las técnicas de estiramientos musculares nos ayudan a que los músculos contraídos vuelvan a recuperar un tono normal y una forma más correcta. Toda la musculatura del cuerpo actúa como una unidad, por lo que deben estirarse el máximo número posible de músculos. *Intensidad física alta.*

→ Tonificación muscular

Nº de sesiones: 8

Requiere inscripción. Véase el apartado de INSCRIPCIONES

Inicio: 13 de octubre

Grupo 1: martes, de 16 a 18 h

Grupo 2: martes, de 18 a 20 h

Se trabajarán el fortalecimiento y la tonificación de la masa muscular para evitar la atrofia de algunos músculos. De este modo, se conseguirá prevenir, o mejorar, la osteoporosis y la artrosis, evitar la flacidez y prevenir malos hábitos posturales. *Intensidad física alta.*

→ Flexibilidad y elasticidad

Nº de sesiones: 8

Requiere inscripción. Véase el apartado de INSCRIPCIONES

Inicio: 14 de octubre

Grupo 1: miércoles, de 16 a 18 h

Grupo 2: miércoles, de 18 a 20 h

→ ¡En forma 2!

Nº de sesiones: 16

Requiere inscripción. Véase el apartado de INSCRIPCIONES

Inicio: 14 de octubre

Grupo 1: lunes y miércoles, de 10.30 a 11.30 h

Grupo 2: lunes y miércoles, de 11.30 a 12.30 h

Inicio: 13 de octubre

Grupo 3: martes y jueves, de 10.30 a 11.30 h

Grupo 4: martes y jueves, de 11.30 a 12.30 h

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

Algunos beneficios que se logran con un trabajo continuado y progresivo de la gimnasia abdominal hipopresiva son:

- | Mejora de la capacidad pulmonar y la función visceral general.
- | Trabajo de la musculatura abdominal.
- | Trabajo de la incontinencia urinaria y de las disfunciones de carácter sexual, al ejercitar de forma refleja la musculatura del suelo pélvico.

Los ejercicios de relajación ayudan a adquirir el tono muscular adecuado para hacer las actividades diarias con mayor eficacia y sin fatiga. *Intensidad física media.*

→ Yoga

Nº de sesiones: 8

Requiere inscripción. Véase el apartado de INSCRIPCIONES

Inicio: 16 de octubre

Grupo 1: viernes, de 10 a 12 h

Grupo 2: viernes, de 12 a 14 h

El yoga fortalece huesos y músculos, elimina tensiones, mejora la postura y aumenta la capacidad respiratoria, aumentando la oxigenación de nuestro cuerpo. Evita que la columna vertebral se encorve y se deforme, mejora la movilidad de las articulaciones y previene las enfermedades degenerativas. A través de la realización de suaves posturas y de ejercicios de respiración, incorporamos a nuestra vida todos los beneficios de esta práctica milenaria. *Intensidad física media.*

→ Memoria

Nº de sesiones: 8

Requiere inscripción. Véase el apartado de INSCRIPCIONES

Inicio: 15 de octubre

Grupo 1: jueves, de 16 a 18 h

Grupo 2: jueves, de 18 a 20 h

El principal objetivo de este taller es ayudar a minimizar las alteraciones que pueden sufrirse en la vida cotidiana como consecuencia de las pequeñas pérdidas de memoria y activar mecanismos de adaptación a las nuevas realidades. También se trabajarán estrategias encaminadas a fomentar nuevos aprendizajes.

→ Despertar con una sonrisa. El sueño en los mayores

Nº de sesiones: 3

Requiere inscripción. Véase el apartado de INSCRIPCIONES

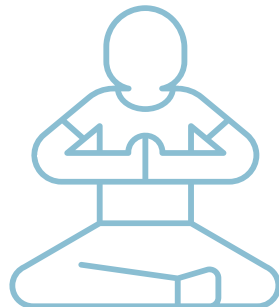
Inicio: 19 de octubre

Grupo 1: lunes, de 10 a 12 h

Grupo 2: lunes, de 12 a 14 h

¿Qué es el sueño? ¿Por qué dormimos? ¿Dormir es una pérdida de tiempo? ¿Cómo dormimos las personas mayores? ¿Por qué roncamos? ¿Quien más ronca, mejor descansa? ¿Qué es una apnea? ¿Qué es y para qué sirve la melatonina? ¿Y la adrenalina? ¿Podemos vivir sin dormir?

Todos necesitamos dormir y a todos nos preocupa no dormir bien. El programa **Despertar con una sonrisa. El sueño en los mayores** nace con la finalidad de dar respuesta a todas estas preguntas, así como a las preocupaciones que surgen a menudo entre las personas mayores por el hecho de no dormir bien, y con la voluntad de poner a su alcance información que ayude a conocer mejor el sueño y sus alteraciones, al mismo tiempo que ofrecerá estrategias para conseguir un descanso nocturno reparador.



→ Recuperando nuestra vida. Afrontar las consecuencias emocionales de la COVID-19

N° de sesiones: 8

Requiere inscripción. Véase el apartado de INSCRIPCIONES

Inicio: 14 de octubre

Grupo 1: miércoles y viernes, de 10 a 11.30 h

Grupo 2: miércoles y viernes, de 11.30 a 13 h

Taller que aborda los aspectos que han sido y son sustanciales durante el aislamiento:

- | Miedo e incertidumbre
- | Pérdidas personales, subjetivas y colectivas en este proceso
- | Comprender la vulnerabilidad desde la condición intrínseca del ser humano
- | Acompañar el dolor
- | Fomentar la compasión y cuidado
- | Retomar cada individuo las riendas de su propia vida

→ Amigos Lectores y Grandes Lectores

Los actuales grupos continúan trabajando.

No se abre proceso de inscripción en esta agenda



→ Algas: propiedades y usos

Nº de sesiones: 4

Requiere inscripción. Véase el apartado de INSCRIPCIONES

Inicio: 13 de octubre

Grupo 1: martes, de 10 a 12 h

Grupo 2: martes, de 12 a 14 h

El taller propone estudiar estos organismos capaces de realizar la fotosíntesis, así como los usos que se les han descubierto desde tiempos remotos y hasta la actualidad.

→ Jabones

Nº de sesiones: 4

Requiere inscripción. Véase el apartado de INSCRIPCIONES

Inicio: 17 de noviembre

Grupo 1: martes, de 10 a 12 h

Grupo 2: martes, de 12 a 14 h

En estos meses el jabón ha cobrado un protagonismo que su cotidianeidad le había arrebatado. En el taller se estudiarán su composición y sus propiedades.

→ Ajedrez

Nº de sesiones: 9

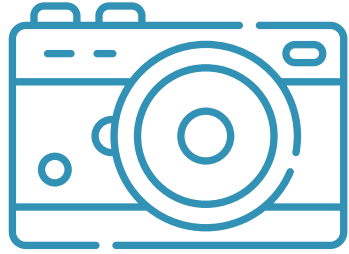
Requiere inscripción. Véase el apartado de INSCRIPCIONES

Inicio: 15 de octubre

Grupo 1: jueves, de 10 a 12 h

Grupo 2: jueves, de 12 a 14 h

Se tratará sobre su origen y sus figuras más notables y se plantearán estrategias como reto intelectual.



→ Fotografía urbana

N° de sesiones: 8

Requiere inscripción. Véase el apartado de INSCRIPCIONES

Inicio: 13 de octubre

Grupo 1: martes, de 16 a 18 h

Grupo 2: martes, de 18 a 20 h

Con la aparición de cámaras fotográficas cada vez más económicas y portables, y sobre todo con la inclusión de este recurso en los teléfonos móviles, en estos primeros años de siglo **xxi** todo el mundo tiene una cámara. Por ello, la fotografía urbana ha vivido un desarrollo espectacular. El taller será teórico y práctico y se centrará en temas como la vida urbana, la arquitectura, los jardines, los retratos y la fotografía nocturna, entre otros. También se brindarán consejos y pautas para disfrutar y dominar esta disciplina.

→ Videoconferencias

Formación para aprender a realizar videoconferencias.

N° de sesiones: 6 sesiones de dos horas

Requiere inscripción. Véase el apartado de INSCRIPCIONES

Inicio en la semana del 13 de octubre

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

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

Grupo 3: martes y jueves, de 16 a 18 h

→ WhatsApp

Formación sobre esta aplicación para realizar chats y videoconferencias.

Nº de sesiones: 4 sesiones de dos horas

Requiere inscripción. Véase el apartado de INSCRIPCIONES

Inicio en la semana del 13 de octubre

Grupo 1: martes y jueves, de 18 a 20 h

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

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

→ Facebook

Formación sobre esta red social.

Nº de sesiones: 4 sesiones de dos horas

Requiere inscripción. Véase el apartado de INSCRIPCIONES

Inicio en la semana del 13 de octubre

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

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

→ Pintura: Lavinia Fontana y Sofonisba Anguissola

Nº de sesiones: 9

Requiere inscripción. Véase el apartado de INSCRIPCIONES

Inicio: 14 de octubre

Grupo 1: miércoles, de 10 a 12 h

Grupo 2: miércoles, de 12 a 14 h

En el taller se pintarán obras de las dos artistas.

→ Los dibujos de Goya

Nº de sesiones: 9

Requiere inscripción. Véase el apartado de INSCRIPCIONES

Inicio: 16 de octubre

Grupo 1: viernes, de 10 a 12 h

Grupo 2: viernes, de 12 a 14 h

Los famosos dibujos de Goya serán la inspiración para este taller, puesto que sus participantes los tomarán como modelo.

→ María Zambrano: pensadora, filósofa y comprometida

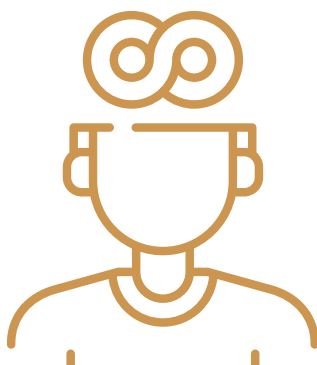
Nº de sesiones: 3

Requiere inscripción. Véase el apartado de INSCRIPCIONES

Inicio: 30 de noviembre

Lunes, de 10 a 12 h

En el taller se llevará a cabo un recorrido por el pensamiento filosófico y las obras más representativas de la autora, quien no fue reconocida por su labor en España hasta el último cuarto del siglo xx, tras un largo exilio. Convertida en una de las filósofas más influyentes de nuestra época, la biografía de María Zambrano ofrece un apasionante manifiesto de una sociedad española ávida de intelectualidad y desafíos y de una generación que luchó por entender el mundo que les rodeaba.



→ Baltasar Gracián

Nº de sesiones: 4

Requiere inscripción. Véase el apartado de INSCRIPCIONES

Inicio: 13 de octubre

Martes, de 18 a 20 h

Escritor español del Siglo de Oro, cuyo pensamiento se considera precursor del existencialismo y la posmodernidad.

→ Cien años sin Benito Pérez Galdós

Nº de sesiones: 4

Requiere inscripción. Véase el apartado de INSCRIPCIONES

Inicio: 17 de noviembre

Martes, de 18 a 20 h

La propuesta del taller es disfrutar con el pensamiento que Galdós nos legó en su polifacética vida intelectual y creativa.

→ Los simios

Nº de sesiones: 4

Requiere inscripción. Véase el apartado de INSCRIPCIONES

Inicio: 13 de octubre

Martes, de 10 a 12 h

Desde los grandes simios, hasta los más pequeños, su estudio, aun somero, nos brindará la oportunidad de acercarnos a ellos desde el conocimiento científico y también seguir su rastro en la historia de la humanidad.

→ Especies invasoras

Nº de sesiones: 4

Requiere inscripción. Véase el apartado de INSCRIPCIONES

Inicio: 13 de octubre

Martes, de 12 a 14 h

Los animales y plantas exóticos que son capaces de colonizar áreas distintas a sus lugares de origen causan problemas tanto medioambientales como sociales. En el presente taller se llevará a cabo un repaso a estas especies, en concreto a las más importantes que se encuentran en nuestro país, además de realizar un análisis que permita conocer los motivos clave de su éxito.

→ Tiburones

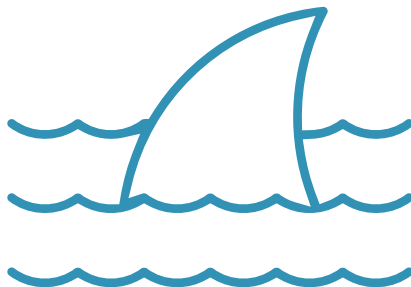
Nº de sesiones: 4

Requiere inscripción. Véase el apartado de INSCRIPCIONES

Inicio: 17 de noviembre

Martes, de 10 a 12 h

Este animal mítico y legendario atrae y aterroriza por igual. Conocerlo y recrearnos en su morfología y formas de vida será el cometido del taller.



→ Plantas y animales fantásticos

Nº de sesiones: 4

Requiere inscripción. Véase el apartado de INSCRIPCIONES

Inicio: 17 de noviembre

Martes, de 12 a 14 h

En el presente taller se dará a conocer a estos seres absolutamente extraordinarios, dadas sus características y capacidades poco comunes en relación con el resto de animales y seres vivos en general. A causa de tales características, dichas especies con frecuencia activan la inventiva humana, que no logra sino copiar lo natural y elaborar historias tanto en la literatura como en el cine.

→ Música y artes plásticas: el Romanticismo

Nº de sesiones: 3

Requiere inscripción. Véase el apartado de INSCRIPCIONES

Inicio: 19 de octubre

Grupo 1: lunes, de 10 a 12 h

Grupo 2: lunes, de 12 a 14 h

El movimiento cultural iniciado en Alemania a fines del siglo XVIII, como una reacción revolucionaria contra el racionalismo de la Ilustración y el Neoclasicismo, confiere prioridad a los sentimientos y al individuo creador. Este potente sentimiento florece de la mano de artistas que desarrollan su tarea como auténticos rebeldes. El Romanticismo es renovación y búsqueda constante de originalidad. Por todo ello, es un momento histórico en que nuestra cultura se enriquece con nuevas aportaciones en las artes plásticas, la literatura y, por supuesto, la música, que nos servirá de guía a lo largo de este agitado período.

→ Música y emociones

Nº de sesiones: 4

Requiere inscripción. Véase el apartado de INSCRIPCIONES

Inicio: 14 de octubre

Grupo 1: miércoles, de 10 a 12 h

Grupo 2: miércoles, de 12 a 14 h

La capacidad de expresar y emocionar de la música es un misterio que hemos intentado definir desde la antigüedad. La emotividad es uno de los elementos que hacen que la música sea capaz de crear identidades o transformar sociedades. A través de distintas disciplinas, abordaremos el fenómeno de la emotividad y los sentidos en la música.

→ El *negro spiritual* y el sonido de la libertad

Nº de sesiones: 5

Requiere inscripción. Véase el apartado de INSCRIPCIONES

Inicio: 18 de noviembre

Grupo 1: miércoles, de 10 a 12 h

Grupo 2: miércoles, de 12 a 14 h

El *negro spiritual* fue una de las primeras señas de identidad de los afrodescendientes esclavos en América del Norte, engendrada en el seno de su conversión al cristianismo. Estos repertorios, fruto de la evangelización, también se usaron como códigos para escapar de la esclavitud, convirtiéndose en un sonido popular después de la guerra civil americana. Los Fisk Jubilee Singers sacaron esta música de las congregaciones religiosas y la llevaron hasta Europa. En el siglo xx cantantes como Marian Anderson y Mahalia Jackson terminarían de afianzar el *negro spiritual*, hasta conformar la base de expresiones como el góspel o la música sacra contemporánea, así como otros géneros en la industria del entretenimiento.

→ Coloquios temáticos

Requieren inscripción. Véase el apartado de INSCRIPCIONES

Personas mayores amigas de EspacioCaixa 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 quieran participar en estos coloquios temáticos, impartiendo una conferencia e invitando a los asistentes al diálogo y a la conversación en torno al tema tratado.

LOS COLOQUIOS TEMÁTICOS DE ESTE TRIMESTRE SON:

Volcanes en España

14 de octubre, a las 17 h

Isabel Farnesio

19 de octubre, a las 17 h

La despoblación rural: una propuesta de solución desde la acción local

21 de octubre, a las 17 h

Julio César: la guerra de las Galias

26 de octubre, a las 17 h

La crisis de los misiles en Cuba, 1962

16 de noviembre, a las 17 h

La indígena Malinche: vital para Hernán Cortés, controvertida para la historia

23 de noviembre, a las 17 h

Las atmósferas planetarias, en busca de vida

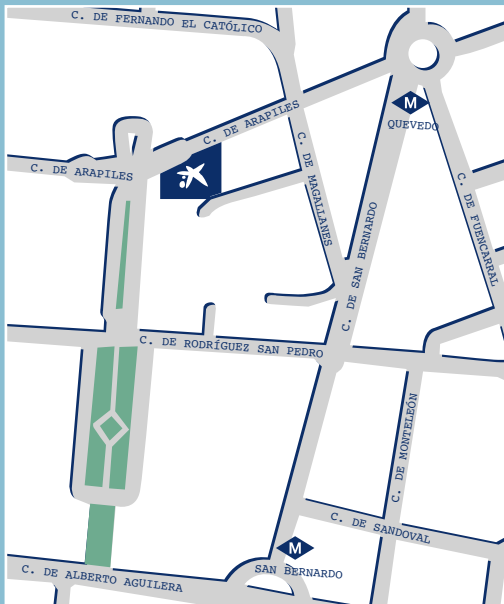
30 de noviembre, a las 17 h

1746-1759: Fernando VI, "el rey pacífico"

14 de diciembre, a las 17 h

Espacio Caixa

Madrid



ESPACIOCAIXA MADRID

Arapiles, 15
28015 Madrid

HORARIO DE ATENCIÓN TELEFÓNICA

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"