

Agenda *on-line*

PROGRAMA DE
PERSONAS MAYORES

Enero · junio 2021



EspacioCaixa

Murcia



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.**



Inscríbase
en el teléfono

900 223 040

de lunes a viernes,
de 9 a 17 h

Inscripciones

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

Podrá participar como máximo en **tres itinerarios al trimestre**, sin contar el itinerario tecnológico.

Las **inscripciones** se realizarán a través del número de teléfono **900 223 040 del 13 al 27 de enero** y, si precisa información, podrá contactar con EspacioCaixa Murcia en el 968 226 313.

Los **requisitos técnicos** para poder inscribirse en las actividades son: disponer de un dispositivo (ordenador, tableta o teléfono móvil tipo smartphone) con conexión a Internet y cámara incorporada, y una dirección de correo electrónico.

Índice

Itinerario de salud

¡En forma! y vivir como yo quiero	8
Danza orgánica y alimenta tu bienestar	8
Conoce tu cuerpo a través del movimiento, estira, medita y vivir en positivo	9
Alimenta tu bienestar, conoce la cocina saludable y ponte en forma	9

Itinerario de desarrollo personal

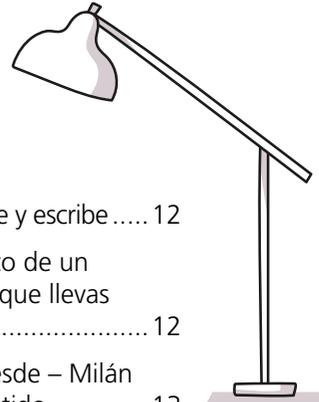
Vivir en positivo, vivir con sentido y exprésate a través de la pintura en carboncillo	10
Vivir como yo quiero, vivir es descubrirme y vida líquida, Zygmunt Bauman y la comunicación	10

Itinerario tecnológico

Engánchate a la comunicación y a las redes sociales aprendiendo sobre videoconferencia, WhatsApp, Facebook y las noticias falsas (<i>fake news</i>). Buen trato. Cuestión de dignidad y de derecho	11
Iniciación a la informática, comunícate por videoconferencia, WhatsApp, Facebook y el lenguaje de las redes sociales	11

Itinerario cultural y artístico

Taller de pintura. Georgia Totto O'Keffe y exprésate a través del color	12
De Broadway a Hollywood y descubriendo Bollywood. Vivir en positivo	12



La filosofía y el mundo de Maquiavelo. Piensa, siente y escribe	12
Expresión y significado de la música clásica, esbozo de un genio: Ludwig Van Beethoven, descubre el genio que llevas dentro y vivir es descubrirme	12
Música, arquitectura y las ciudades musicales: Dresde – Milán – Madrid – Barcelona – Nueva York y vivir con sentido	13
Quintero, León y Quiroga: la revolución de la copla vs. zarzuela en su época más esplendorosa y baile expresivo	13
El rey lobo, la cultura andalusí en Murcia y la taifa de Murcia. Alimenta tu bienestar con la gastronomía de la Región de Murcia	13
Neruda, poeta de la naturaleza, y Borges, cuentista y filósofo: la imposible amistad y la necesidad de la risa como motor de vida	13
Visiones y versiones de <i>Don Quijote</i> , desarrollando la inteligencia emocional	13

Proyectos orientados a compartir conocimientos

Bajo la sombra de los Médici	14
El gozo de escribir	14

Ciclo de conferencias

«El Palacio del Buen Retiro de Madrid»	15
«Al pan, pan»	15

Itinerario de salud

Les ofrecemos actividades que les permitirán mantener un estilo de vida activo y saludable de manera cotidiana a través de los siguientes itinerarios, enriquecidos con espacios de reflexión donde podrán conocer y trabajar sus recursos y fortalezas personales.

■ ¡En forma! y vivir como yo quiero

Del 8 de febrero al 2 de junio

Lunes y miércoles, de 10 a 11.30 h

Del 9 de febrero al 3 de junio

Martes y jueves, de 10 a 11.30 h

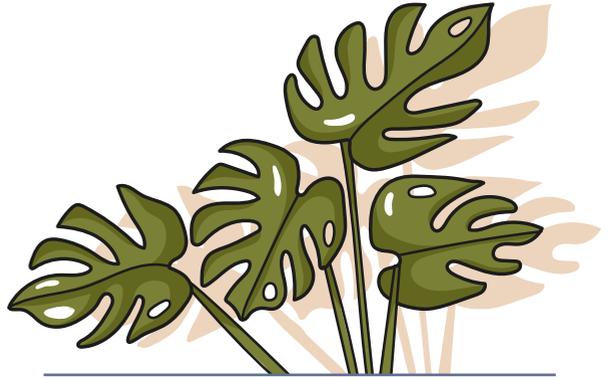
■ Danza orgánica y alimenta tu bienestar

Del 8 de febrero al 2 de junio

Lunes y miércoles, de 12 a 13.30 h

Del 10 de febrero al 4 de junio

Miércoles y viernes, de 12 a 13.30 h



■ **Conoce tu cuerpo a través del movimiento, estira, medita y vivir en positivo**

Del 9 de febrero al 3 de junio

Martes y jueves, de 12 a 13.30 h

Del 10 de febrero al 4 de junio

Miércoles y viernes, de 12 a 13.30 h

■ **Alimenta tu bienestar, conoce la cocina saludable y ponte en forma**

Del 8 de febrero al 3 de junio

Lunes y jueves, de 10 a 11.30 h

Del 9 de febrero al 4 de junio

Martes y viernes, de 12 a 13.30 h

Itinerario de desarrollo personal

Las siguientes propuestas pretenden ser una aproximación a la ampliación del proyecto personal individual. A través de ellas, trabajarán herramientas y recursos personales que contribuirán en la búsqueda de una vida con sentido y significado, además de favorecer su bienestar emocional y relacional.

Vivir en positivo, vivir con sentido y exprésate a través de la pintura en carboncillo

Del 8 de febrero al 2 de junio

Lunes y miércoles de 18 a 19.30 h

Del 9 de febrero al 3 de junio

Martes y jueves, de 18 a 19.30 h

Vivir como yo quiero, vivir es descubrirme y vida líquida, Zygmunt Bauman y la comunicación

Del 9 de febrero al 3 de junio

Martes y jueves, de 10 a 11.30 h

Del 9 de febrero al 3 de junio

Martes y jueves, de 18 a 19.30 h



Itinerario tecnológico

En el siguiente itinerario, les facilitaremos principalmente conocimientos para poder estar conectados a través de las redes sociales, comunicarse y aprender a diferenciar entre las noticias reales y falsas que nos muestra la red.

■ Engánchate a la comunicación y a las redes sociales aprendiendo sobre videoconferencia, WhatsApp, Facebook y noticias falsas (*fake news*). Buen trato. Cuestión de dignidad y de derecho

Del 15 de febrero al 26 de mayo

Lunes y miércoles, de 10 a 11.30 h

Del 16 de febrero al 27 de mayo

Martes y jueves, de 12 a 13.30 h

Del 17 de febrero al 4 de junio

Miércoles y viernes, de 18.30 a 20 h

■ Iniciación a la informática, comunícate por videoconferencia, WhatsApp, Facebook y el lenguaje de las redes sociales

Del 15 de febrero al 26 de mayo

Lunes y miércoles, de 12 a 13.30 h

Del 16 de febrero al 27 de mayo

Martes y jueves, de 18 a 19.30 h

Del 17 de febrero al 4 de junio

Miércoles y viernes, de 10 a 11.30 h

Itinerario cultural y artístico

Durante el siguiente itinerario realizaremos aprendizajes holísticos que nos permitirán profundizar en las áreas temáticas que más nos pueden interesar, al tiempo que compartimos y aprendemos sobre nosotros mismos.

■ **Taller de pintura. Georgia Totto O’Keffe y exprésate a través del color**

Del 8 de febrero al 31 de mayo

Lunes, de 10 a 11.30 h

Del 8 de febrero al 31 de mayo

Lunes, de 12 a 13.30 h

■ **De Broadway a Hollywood y descubriendo Bollywood. Vivir en positivo**

Del 8 de febrero al 31 de mayo

Lunes, de 18 a 19.30 h

■ **La filosofía y el mundo de Maquiavelo.**

Piensa, siente y escribe

Del 9 de febrero al 1 de junio

Martes, 18 a 19.30 h

■ **Expresión y significado de la música clásica, esbozo de un genio: Ludwig Van Beethoven, descubre el genio que llevas dentro y vivir es descubrirme**

Del 10 de febrero al 2 de junio

Miércoles, de 18 a 19.30 h

■ **Música, arquitectura y las ciudades musicales:**
Dresde – Milán – Madrid – Barcelona – Nueva York
y vivir con sentido

Del 11 de febrero al 3 de junio

Jueves, de 10 a 11.30 h

■ **Quintero, León y Quiroga: la revolución de la copla
vs. zarzuela en su época más esplendorosa
y baile expresivo**

Del 12 de febrero al 4 de junio

Viernes, de 12 a 13.30 h

■ **El rey lobo, la cultura andalusí en Murcia
y la taifa de Murcia. Alimenta tu bienestar con
la gastronomía de la Región de Murcia**

Del 8 de febrero al 31 de mayo

Lunes, de 10 a 11.30 h

■ **Neruda, poeta de la naturaleza, y Borges,
cuentista y filósofo: la imposible amistad
y la necesidad de la risa como motor de vida**

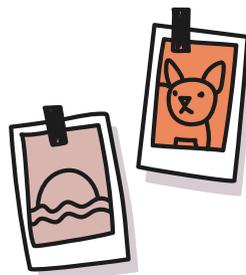
Del 9 de febrero al 1 de junio

Martes, de 12 a 13.30 h

■ **Visiones y versiones de *Don Quijote*,
desarrollando la inteligencia emocional**

Del 10 de febrero al 2 de junio

Miércoles, de 18 a 19.30 h



Proyectos orientados a compartir conocimientos

La contribución de las personas mayores se materializa a través de estos espacios, donde ponen a disposición de otras personas su experiencia, conocimientos, tiempo, recursos, etc., dando sentido a la participación por medio de la implicación y el empoderamiento.

Los voluntarios de la Asociación Murciana de Voluntarios de Informática de Mayores (AMUVIM) les invitan a participar y a que les conozcan a través de estas disciplinas culturales y lúdicas.

Bajo la sombra de los Médici

Del 10 de febrero al 2 de junio

Miércoles, de 10 a 11.30 h

El gozo de escribir

Del 9 de febrero al 1 de junio

Martes, de 10 a 11.30 h



Ciclo de conferencias

■ «El Palacio del Buen Retiro de Madrid»

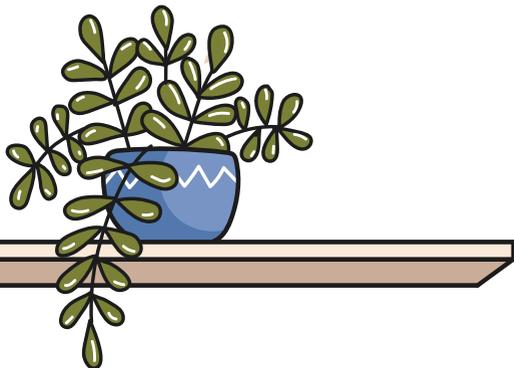
Dña. Cecilia Esteban

18 febrero, a las 17 h

■ «Al pan, pan»

D. Joaquín Maestre

11 de marzo, a las 17 h



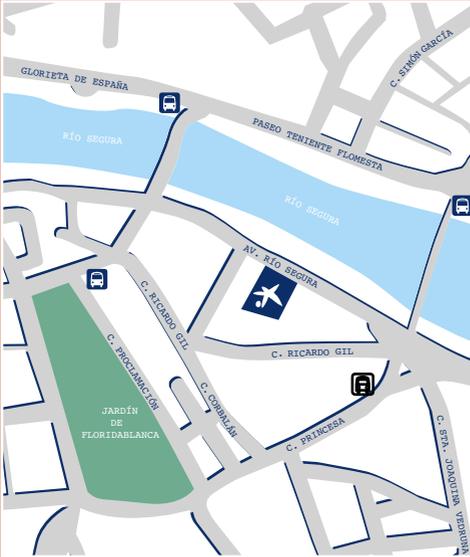


Le informamos de que los datos de carácter personal que nos facilite serán recogidos en un fichero propiedad de la Fundación Bancaria Caja de Ahorros y Pensiones de Barcelona, "la Caixa" (Fundación Bancaria "la Caixa"). Sus datos se obtienen para gestionar el servicio o la información que nos solicita con el presente formulario y para remitirle información sobre los programas, actividades y servicios que ofrece la Fundación Bancaria "la Caixa".

Puede ejercer sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición en relación con el tratamiento de sus datos en los términos y en las condiciones previstos en la normativa de protección de datos de carácter personal, en Barcelona (08028), av. Diagonal, 621-629, Área de Comunicación y Marketing, o enviando un mensaje de correo electrónico a través de nuestra web en la opción «Atención al Usuario», que se encuentra en la parte inferior de la pantalla, adjuntando una copia de su DNI, NIE o pasaporte en vigor. El hecho de rellenar este formulario implica que reconoce que la información y los datos personales que nos indica son suyos, exactos y ciertos.

Espacio Caixa

Murcia



ESPACIOCAIXA MURCIA

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

HORARIO DE ATENCIÓN AL PÚBLICO

De lunes a viernes laborables,
de 10 a 14 h

SERVICIO DE INFORMACIÓN FUNDACIÓN "LA CAIXA"

Tel.: 900 223 040
De lunes a viernes,
de 9 a 17 h
info@fundacionlacaixa.org
www.fundacionlacaixa.org



Fundación "la Caixa"