



Agenda

PROGRAMA DE
PERSONAS MAYORES

Septiembre · Diciembre 2020

EspacioCaixa
Murcia



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.



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 incorporada, y una de dirección de correo electrónico.



Para cualquier consulta, puede dirigirse al servicio de atención telefónica de EspacioCaixa Murcia a través del **968 226 313**.

Índice



1. Bienestar y salud

¡En forma!	6
Recuperando nuestra vida. Afrontar las consecuencias emocionales de la COVID-19	6
Alimenta tu bienestar	7
Inteligencia emocional	7
Danza del vientre	7



2. Desarrollo personal y ciclo vital: vivir bien, sentirse mejor

Vivir en positivo	8
Vivir es descubrirme	9

3. Formación

Taller de pintura. Diego Rivera (1886-1957).....	10
Charles Chaplin	10
La cerveza	11
Los hermanos Marx.....	11



4. Tecnologías de la información y la comunicación

Videoconferencia	12
WhatsApp	12
Facebook	12



5. Proyectos orientados a compartir conocimientos

Monasterios de Europa: historia y arquitectura	13
El gozo de escribir	14
Encuentros con la cultura japonesa	14



Bienestar y salud

1

→ ¡En forma!

Número de sesiones: 16

Del 13 de octubre al 3 de diciembre

Martes y jueves, de 10 a 11.30 h

Del 14 de octubre al 9 de diciembre

Lunes y miércoles, de 10 a 11.30 h

Es un taller de promoción de la salud mediante la realización de ejercicio físico, orientado a mantener y mejorar la condición física general de las personas mayores.

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

Número de sesiones: 8

Del 13 de octubre al 1 de diciembre

Martes, de 10 a 11.30 h

Del 15 de octubre al 3 de diciembre

Jueves, de 10 a 11.30 h

Este taller aborda los aspectos que han sido y son sustanciales durante el aislamiento: miedo, 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, y retomar cada individuo las riendas de su propia vida.

→ Alimenta tu bienestar

Número de sesiones: 8

Del 14 de octubre al 2 de diciembre

Miércoles, de 10 a 11.30 h

Del 16 de octubre al 4 de diciembre

Viernes, de 10 a 11.30 h

A través de este taller quieren promocionarse hábitos saludables que puedan ayudar a mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

→ Inteligencia emocional

Número de sesiones: 7

Del 15 de octubre al 26 de noviembre

Jueves, de 12 a 13.30 h

Del 19 de octubre al 30 de noviembre

Lunes, de 12 a 13.30 h

La inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo que tiene en cuenta sentimientos y habilidades como la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, etc., indispensables para una buena adaptación social de carácter creativo.

→ Danza del vientre

Número de sesiones: 8

Del 16 de octubre al 3 de diciembre

Viernes, de 10 a 11.30 h

Del 16 de octubre al 3 de noviembre

Viernes, de 12 a 13.30 h

Bailar es algo inherente al ser humano. Además, se trata de una de las actividades físicas más completas para mantener en forma nuestro organismo.

Desarrollo personal y ciclo vital: vivir bien, sentirse mejor

2

→ Vivir en positivo

Número de sesiones: 12

Del 13 de octubre al 19 de noviembre

Martes y jueves, de 12 a 13.30 h

Del 14 de octubre al 23 de noviembre

Lunes y miércoles, de 10 a 11.30 h

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 es descubrirme

Número de sesiones: 12

Del 13 de octubre al 19 de noviembre

Martes y jueves, de 10 a 11.30 h

Del 14 de octubre al 23 de noviembre

Lunes y miércoles, de 12 a 13.30 h

Se fomentará la identificación de capacidades y reconocimiento de estrategias de adaptación a situaciones frecuentes de la vida cotidiana. Especialmente, se abordará cómo enfrentarse a la soledad y al cuidado de uno mismo y de los otros, así como también se facilitará la puesta en común y la reflexión respecto a las actitudes que nos permiten sobrellevar las dificultades que a veces se originan en las relaciones personales y familiares.



Formación

3

→ Taller de pintura. Diego Rivera (1886-1957)

Número de sesiones: 7

Del 19 de octubre al 30 de noviembre

Lunes, de 10 a 11.30 h

Del 19 de octubre al 30 de noviembre

Lunes, de 12 a 13.30 h

Pintor mexicano, conocido por su faceta de pintor de caballete, que alcanzó el prestigio por su obra mural, su activismo político y su vida personal al lado de Frida Kahlo.

→ Charles Chaplin

Número de sesiones: 7

Del 19 de octubre al 30 de noviembre

Lunes, de 18.30 a 20 h

La vida de Charles Chaplin estuvo marcada en sus primeras dos décadas por la pobreza y la marginación. La miseria y el infortunio tuvieron una gran influencia en la obra de uno de los hombres más reconocidos de la cinematografía mundial.

→ La cerveza

Número de sesiones: 7

Del 19 de octubre al 30 de noviembre

Lunes, de 17 a 18.30 h

En este taller conoceremos los diferentes tipos de cerveza con todos sus matices y la manera de fabricarla artesanalmente, así como todas las historias y curiosidades que existen en torno a esta bebida.

→ Los hermanos Marx

Número de sesiones: 8

Del 16 de octubre al 4 de diciembre

Viernes, de 10 a 11.30 h

Con este curso, veremos la vida, la obra y los personajes a los que dieron vida estos ilustres humoristas a través del cine y la música. Los hermanos Marx fueron cinco hermanos, cómicos estadounidenses, originarios de Nueva York.



Tecnologías de la información y la comunicación

4

→ Videoconferencia

Número de sesiones: 6

Del 14 al 26 de octubre

Lunes, miércoles y viernes, de 18 a 20 h

Del 20 de octubre al 5 de noviembre

Martes y jueves, de 10 a 12 h

Del 9 al 20 de noviembre

Lunes, miércoles y viernes, de 10 a 12 h

→ WhatsApp

Número de sesiones: 4

Del 13 al 22 de octubre

Martes y jueves, de 10 a 12 h

Del 19 al 26 de octubre

Lunes, miércoles y viernes, de 18 a 20 h

Del 2 al 9 de noviembre

Lunes, miércoles y viernes, de 10 a 12 h

→ Facebook

Número de sesiones: 4

Del 19 al 26 de octubre

Lunes, miércoles y viernes, de 18 a 20 h

Del 3 al 12 de noviembre

Martes y jueves, de 10 a 12 h

Del 16 al 23 de noviembre

Lunes, miércoles y viernes, de 10 a 12 h

Proyectos orientados a compartir conocimientos

5

→ Monasterios de Europa: historia y arquitectura

Número de sesiones: 8

Del 14 de octubre al 2 de diciembre

Miércoles, de 10 a 11.30 h

Los monasterios fascinaban a los señores feudales porque representaban los únicos islotes de conocimiento en un territorio en el que nobles y siervos a menudo se movían en la ignorancia. En las bibliotecas rehechas tras las invasiones se encontraba todo el saber de la época. Los señores ayudaban a los monasterios con parte de sus bienes; eso representaba una inversión en beneficio de su salvación.



→ El gozo de escribir

Número de sesiones: 8

Del 13 de octubre al 1 de diciembre

Martes, de 10 a 11.30 h

Comenzamos un gran viaje entre la palabra y los sentimientos. Este viaje empieza cuando escribimos y sacamos a flote las páginas del libro —de día vivimos, de noche soñamos— de nuestra historia. Entonces nos convertimos en narradores y dejamos que nuestro yo se exprese.

→ Encuentros con la cultura japonesa

Número de sesiones: 8

Del 15 de octubre al 3 de diciembre

Jueves, de 10 a 11.30 h

Un espacio en el que podrán aprenderse nociones sobre esta cultura milenaria.

Programa de Personas Mayores

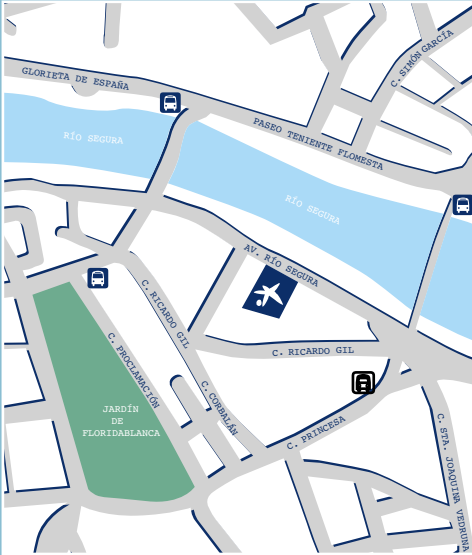
EspacioCaixa
Murcia

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 copia de su DNI, NIE o pasaporte vigente. 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. del Río Segura, 6
30002 Murcia
Tel. 968 22 63 13

HORARIO DE ATENCIÓN AL PÚBLICO

De lunes a viernes
laborables, de 10 a 14 h

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"