



**Programa  
de Personas  
Mayores**

Septiembre  
Diciembre  
**2018**



**Espacio Caixa**  
*Madrid*



**Obra Social "la Caixa"**

## 1. Inscripciones..... 4

## 2. Bienestar y salud

Estiramientos corporales..... 7

Tonificación muscular..... 7

Flexibilidad y elasticidad ..... 8

Técnicas de relajación..... 8

¡En forma 2!..... 9

Iniciación al *swing*..... 10

Despertar con una sonrisa.

El sueño en los mayores ..... 10

Memoria..... 11

## 3. Desarrollo personal y ciclo vital

Vivir como yo quiero ..... 13

Vivir es descubrirme ..... 13

Buen trato, los derechos de las personas mayores (incluye la emisión de la película *Nuestro último verano en Escocia*).... 14

## 4. Formación

### 4.1 Artes plásticas

Pintura: Matisse ..... 15

Exposición..... 15

Dibujar pies y manos..... 15

Papiroflexia II..... 16

### 4.2 Lengua, pensamiento y creación literaria

Miguel de Unamuno:

*Del sentimiento trágico de la vida* ..... 16

José Ortega y Gasset:

la razón vital ..... 17

Virginia Woolf..... 17

La ciencia ficción

en la literatura..... 18

Introducción a la escritura ... 18

### 4.3 Medio ambiente y paisaje

Animales protegidos de España ..... 19

Adaptación de las plantas y los animales..... 20

Comunicación en la naturaleza..... 20

#### IMPORTANTE:

A partir de esta edición la agenda no se enviará, estará disponible en nuestra web:

[www.obrasociallacaixa.org](http://www.obrasociallacaixa.org)

#### 4.4 Divulgación

|   |    |
|---|----|
| Ciudades desaparecidas a lo largo de la historia.....               | 21 |
| Neorrealismo italiano .....   | 21 |
| La evolución del cine desde los hermanos Lumière hasta los 80 ..... | 22 |
| Ajedrez .....   | 22 |
| La teoría del <i>Big Bang</i> .....                                 | 22 |
| El cielo nocturno .....   | 23 |
| La era de Beethoven.....  | 24 |
| Jazz: un sonido global.....   | 24 |
| Historia del feminismo.....   | 25 |
| Vida y obra de Vincent van Gogh.....                                | 25 |

#### 4.5 Cinefórum.....26

### 5. Informática y comunicación

|   |    |
|---|----|
| Iniciación a la informática....         | 29 |
| Haz trámites por internet ....          | 30 |
| Comunícate por la red .....             | 30 |
| Prepara tu salida o desplazamiento..... | 31 |
| Imágenes para recordar.....             | 32 |
| Impresión en 3D.....                    | 32 |

### 6. Participación social y voluntariado

#### 6.1 Proyectos abiertos a la comunidad y a promover relaciones intergeneracionales

|  |    |
|--|----|
| CiberCaixa Solidarias.....   | 33 |
| Lectura y tertulia en residencias y centros de día, y con entidades sociales ..... | 34 |

#### 6.2 Proyectos orientados a la difusión del conocimiento en informática

|  |    |
|--|----|
| Aula abierta en el Cibercafé y la Mediateca.....   | 35 |
| Refuerzo y apoyo en los talleres informáticos..... | 35 |
| ActivaLaMente .....                                | 36 |

#### 6.3 Proyectos orientados a la comunicación y la conversación

|  |           |
|--|-----------|
| Grandes Lectores .....                         | 36        |
| Tertulias en torno al inglés y al francés..... | 37        |
| <b>Coloquios temáticos.....</b>                | <b>38</b> |

### 7. Sus propuestas

# Índice





# 1. Inscripciones

## Procedimiento de inscripción para las actividades

En cada jornada de inicio de inscripción de cada actividad, **desde las 10 hasta las 13 h**, las personas interesadas solicitarán una ficha numerada en la recepción del centro (solo una), que deberán rellenar con los datos indicados y entregar en la propia recepción antes de las 13 h. Finalizado ese período horario, si el número de solicitudes superase las plazas disponibles, los responsables de la inscripción promoverán la elección aleatoria de un número de entre los asignados a los solicitantes, a partir del cual se irán cubriendo las plazas disponibles en la actividad en cuestión. El intervalo de números que hayan obtenido la plaza se anunciará en el centro a partir de entonces. La asignación del grupo que corresponda a las personas que hubieran obtenido plaza en cada actividad, así como la confirmación definitiva de la obtención de dicha plaza, podrá consultarse a partir del día siguiente a la fecha de inscripción.

Si, llegadas las 13 h de cada jornada, el número de solicitudes presentadas no excediera del total de plazas disponibles, se considerará que todos los solicitantes hasta ese momento pueden tener plaza, así como quienes la soliciten posteriormente, hasta la



cobertura total de las mismas (siempre que cumplan las normas restantes a continuación expuestas y haya cupo en el grupo elegido).

El cinefórum y los coloquios temáticos no requieren inscripción previa; podrá accederse a la sala hasta completar su aforo.

**Información de interés para las personas clientas de una oficina de CaixaBank:** para optar a las plazas reservadas para ellas en las actividades informáticas, tendrán que presentar alguna documentación acreditativa y actualizada (vigente, o con una antigüedad no superior a 6 meses) a los responsables del centro en el momento de solicitar la inscripción. Si la persona solicitante es cónyuge de la persona clienta, se ruega mostrar copia del DNI tanto de la persona clienta como de la persona solicitante.

## **Normas importantes sobre la inscripción y la asistencia a las actividades**

**Todas las personas que soliciten inscripción a actividades deberán haber cumplimentado con anterioridad el formulario de bienvenida al centro.**

**Cuando la fecha de inscripción a varias actividades coincida en el mismo día**, cada persona interesada solo podrá inscribirse en una de ellas durante el intervalo de 10 a 13 h del primer día de cada inscripción. Finalizado ese intervalo, podrá solicitarse plaza en la otra actividad.

**Cuando una actividad se repita varias veces en un mismo año** (es decir, en el período comprendido entre el 1 de enero y el 31 de diciembre), se dará preferencia a quienes se inscriban por primera vez en dicho año. Esta última norma no se aplicará en las tertulias de idiomas.

**La inscripción será presencial.** Cada persona podrá solicitar únicamente una ficha numerada.

**Quienes falten** a cualquiera de las primeras sesiones de las actividades, sin previo aviso, podrían perder su plaza.

**Rogamos a quienes decidan abandonar** la asistencia a una actividad, aun estando ya avanzada, que lo comuniquen al centro, por favor.

## **Sobre el calendario**

Los días 2 de noviembre y 7 de diciembre no habrá actividades programadas, aunque el centro esté abierto al público.

## 2. Bienestar y salud



### Estiramientos corporales

**Número de sesiones: 7**

**Inscripciones: 18 de octubre**

**Inicio: 22 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

**Número de sesiones: 7**

**Inscripciones: 18 de octubre**

**Inicio: 23 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

**Número de sesiones: 7**

**Inscripciones: 18 de octubre**

**Inicio: 24 de octubre**

Grupo 1: miércoles, de 16 a 18 h

Grupo 2: miércoles, de 18 a 20 h

Se trabajarán la flexibilidad y la elasticidad, cualidades que mantienen las articulaciones en buen estado con un amplio rango de movimiento y reducen el riesgo de lesiones músculo-esqueléticas. Los ejercicios de flexibilidad nos permitirán explorar diferentes zonas del cuerpo, recuperar elasticidad y relajar tensiones. *Intensidad física alta*

## Técnicas de relajación

**Número de sesiones: 6**

**Inscripciones: 11 de octubre**

**Inicio: 19 de octubre**

Grupo 1: viernes, de 10 a 12 h

Grupo 2: viernes, de 12 a 14 h

En este taller se trabajará cómo relajar cuerpo y mente a través de diferentes técnicas y ejercicios respiratorios, que ayudan, entre otras cosas, a aumentar la capacidad de concentración y de memoria y a disminuir la tensión muscular. *Intensidad física media*





## ¡En forma 2!

**Número de sesiones: 16**

**Inscripciones: 11 de octubre**

**Inicio: 16 de octubre**

Grupo 1: martes y jueves, de 10 a 11 h

Grupo 2: martes y jueves, de 11 a 12 h

Grupo 3: martes y jueves, de 12 a 13 h

Grupo 4: martes y jueves, de 13 a 14 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 trabajar 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 baja*

## | **Iniciación al *swing***

**Número de sesiones: 7**

**Inscripciones: 16 de octubre**

**Inicio: 18 de octubre**

Grupo 1: jueves, de 16 a 18 h

Grupo 2: jueves, de 18 a 20 h

En el taller se enseñarán los ritmos y pasos básicos de este baile ligado a la música *swing*, un estilo de *jazz* originado en Estados Unidos hacia finales de los años veinte del siglo pasado. *Intensidad física alta*

## | **Despertar con una sonrisa. El sueño en los mayores**

**Número de sesiones: 3**

**Inscripciones: 19 de octubre**

**Inicio: 26 de noviembre**

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.

## **Memoria**

**Número de sesiones: 7**

**Inscripciones: 19 de octubre**


**Inicio: 29 de octubre**

Grupo 1: lunes, de 16 a 18 h

Grupo 2: lunes, de 18 a 20 h

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

**SE RUEGA LEER EL APARTADO SOBRE  
INSCRIPCIONES, EN LA PÁGINA 4**



### 3. Desarrollo personal y ciclo vital: Vivir bien, sentirse mejor

Una de las claves para afrontar el envejecimiento es dejar de entender esta nueva etapa de la vida como un período de pérdidas y pasar a centrarse en las oportunidades y fortalezas que pueda ofrecer.

**Vivir bien, sentirse mejor** plantea un conjunto de conocimientos, técnicas y habilidades psicoemocionales que pretenden contribuir a:

- / Promocionar los valores de dignidad y autonomía a lo largo del proceso de envejecimiento.
- / Promover el conocimiento y la aplicación de estrategias para contribuir al crecimiento y desarrollo personal.
- / Favorecer la reflexión acerca de logros con significado y valor para el desarrollo del proyecto de vida de las personas.

## **Vivir como yo quiero**

**Número de sesiones: 13**

**Inscripciones: 15 de octubre**

**Inicio: 17 de octubre**

Lunes y miércoles, de 10.30 a 12 h

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 es descubrirme**

**Número de sesiones: 12**

**Inscripciones: 15 de octubre**

**Inicio: 17 de octubre**

Lunes y miércoles, de 12 a 13.30 h

Se fomentará la identificación de capacidades y el 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.

Es conveniente haber participado antes en,  
al menos, uno de los otros dos itinerarios:  
**Vivir como yo quiero y Vivir en positivo.**

## Buen trato, los derechos de las personas mayores

**Número de sesiones: 4**

**Inscripciones: 16 de octubre**

**Inicio: 22 de octubre**

Grupo 1: lunes, de 10 a 12 h

Grupo 2: lunes, de 12 a 14 h

El objetivo de este taller es reflexionar de manera compartida sobre los **derechos de las personas y, en especial, los de las personas mayores**. Se trabajarán habilidades como la empatía, la escucha activa y la asertividad, que facilitan poder preservar el derecho a ser bien tratados y mejorar nuestro bienestar. En una de las sesiones se proyectará la película ***Nuestro último verano en Escocia*** a fin de desarrollar un coloquio posterior sobre los contenidos del taller.

SE RUEGA LEER EL  
APARTADO SOBRE  
INSCRIPCIONES, EN  
LA PÁGINA 4



# 4. Formación



## 4.1

### Artes plásticas

#### **Pintura: Matisse**

**Número de sesiones: 9**

**Inscripciones: 10 de octubre**

**Inicio: 17 de octubre**

Grupo 1: miércoles, de 10 a 12 h

Grupo 2: miércoles, de 12 a 14 h

En el taller se trabajará sobre las obras del artista.

#### **Nueva exposición**

Les invitamos a visitar los trabajos realizados por las personas mayores participantes en el taller de pintura:

**“Matisse”**

Inauguración el jueves 20 de diciembre, a las 19 h

#### **Dibujar pies y manos**

**Número de sesiones: 8**

**Inscripciones: 2 de octubre**

**Inicio: 5 de octubre**

Grupo 1: viernes, de 10 a 12 h

Grupo 2: viernes, de 12 a 14 h

Se estudiarán y practicarán las técnicas del dibujo artístico, aplicadas al tema de los pies y las manos.

## | Papiroflexia II

**Número de sesiones: 4**

**Inscripciones: 10 de octubre**

**Inicio: 20 de noviembre**

Grupo 1: martes, de 10 a 12 h

Grupo 2: martes, de 12 a 14 h

Se estudiará el origen y el momento actual de esta técnica de flexionado de papel, desde las tradiciones milenarias hasta la influencia de las nuevas tecnologías, mediante el ejercicio de la misma en la creación de figuras sorprendentes. Se planteará desde un nivel más avanzado respecto al semestre anterior.

## 4.2

Lengua, pensamiento y creación literaria

## | Miguel de Unamuno:

### *Del sentimiento trágico de la vida*

**Número de sesiones: 4**

**Inscripciones: 5 de octubre**

**Inicio: 9 de octubre**

Martes, de 18 a 20 h

*Del sentimiento trágico de la vida* –según el propio Unamuno, su mejor obra y el mayor exponente de su pensamiento filosófico– es uno de los más destacados ensayos filosóficos, publicado en 1912 bajo la influencia de Søren Kierkegaard y de san Ignacio de Loyola, entre otros. En este taller haremos un recorrido por esta obra, que hace una profunda incursión en la problemática existencial del hombre contemporáneo, distanciándose radicalmente del motor inmóvil aristotélico y afirmando la necesidad espiritual de creer en un Dios personal.



## | José Ortega y Gasset: la razón vital

**Número de sesiones: 4**

**Inscripciones: 5 de octubre**

**Inicio: 13 de noviembre**

Martes, de 18 a 20 h

Ortega y Gasset es uno de los filósofos españoles de la primera mitad del siglo xx que más influencia ha ejercido en España y fuera de ella. Con un estilo literario lleno de metáforas y frases ingeniosas, pretendió hacer filosofía en un lenguaje próximo al del Quijote, lo que le permitió llegar al público en general. La *razón vital* es un modelo de razón propuesto por él como superación de la razón pura que se había impuesto durante la Edad Moderna, y que, aunque permitía el avance de las ciencias naturales, no lo hacía así con las ciencias humanas, porque era insuficiente para aprender la vida.

## | Virginia Woolf

**Número de sesiones: 4**

**Inscripciones: 1 de octubre**

**Inicio: 4 de octubre**

Grupo 1: jueves, de 10 a 12 h

Grupo 2: jueves, de 12 a 14 h

Virginia Woolf es una de las escritoras más representativas del movimiento feminista internacional; sin embargo, también destaca por su contribución a la literatura de ficción. A lo largo de este taller nos familiarizaremos con las claves de su literatura, además de acercarnos a sus obras más representativas tanto en ficción (*Orlando* o *La señora Dalloway*) como en ensayo (*Una habitación propia*, etc.). Se pretende dar a conocer la literatura de Virginia Woolf leyendo pequeños textos y fragmentos.

## La ciencia ficción en la literatura

**Número de sesiones: 3**

**Inscripciones: 9 de octubre**

**Inicio: 11 de octubre**

Jueves, de 17 a 19 h

La ciencia ficción explora desde mundos lejanos y futuros remotos hasta sociedades completamente atrapadas en la tecnología. Mediante esta literatura podemos hacer un buen análisis de nuestra sociedad y del papel que el ser humano cumple en ella, a través de los conflictos morales y sociales que encierra. Nos dejaremos llevar por los relatos de Julio Verne, y el monstruo de Frankenstein de Mary Shelley, hasta los futuros distópicos de George Orwell en *1984* y de Aldous Huxley en *Un mundo feliz*.

## Introducción a la escritura

**Número de sesiones: 4**

**Inscripciones: 9 de octubre**

**Inicio: 15 de noviembre**

Jueves, de 17 a 19 h

El objetivo principal de este taller es fomentar la escritura partiendo de nociones básicas, acercándonos al uso de técnicas narrativas, la realización de ejercicios narrativos y el conocimiento de los errores comunes en el inicio de la escritura creativa. Se dará a conocer qué entendemos por escritura creativa, el estilo y comparación de diversos autores, el relato y sus diferentes formas: novela, cuento, cuento breve, microcuento, hiperbreves, etc.

## 4.3

Medio ambiente  
y paisaje



### **Animales protegidos de España**

**Número de sesiones: 5**

**Inscripciones: 4 de octubre**

**Inicio: 9 de octubre**

Grupo 1: martes, de 10 a 12 h - Incluye una salida

Grupo 2: martes, de 12 a 14 h - Incluye una salida

En nuestro país existen actualmente un número muy elevado de especies protegidas. Durante el presente taller se realizará una aproximación a qué características debe tener una especie animal para estar protegida y a las figuras legales de protección, y se estudiarán animales bandera como el lince, el águila imperial, el desmán de los Pirineos, el oso pardo europeo...

## Adaptación de las plantas y los animales

**Número de sesiones: 4**

**Inscripciones: 2 de octubre**

**Inicio: 4 de octubre**

Grupo 1: jueves, de 10 a 12 h

Grupo 2: jueves, de 12 a 14 h

Cómo los seres vivos se enfrentan a las condiciones ambientales, tanto las adversas como las favorables, qué estrategias vitales adoptan para sobrevivir y cómo han evolucionado esos caracteres. Cuando cambia el medio ambiente, los animales y plantas que no pueden adaptarse mueren; únicamente sobreviven los más preparados y tan solo se reproducen las especies mejor adaptadas. Con el tiempo, las especies solo tienen individuos adaptados al medio ambiente en el que viven.

## Comunicación en la naturaleza

**Número de sesiones: 4**

**Inscripciones: 2 de octubre**

**Inicio: 15 de noviembre**

Grupo 1: jueves, de 10 a 12 h

Grupo 2: jueves, de 12 a 14 h

En el presente taller se analizará cómo se transmiten información los animales y las plantas, desde los avisos de emergencia hasta las redes de cooperación. Aprenderemos que los seres humanos no somos los únicos que gritamos: “¡fuego!”. La comunicación con la naturaleza tiene sus códigos, y los estudiaremos.

## 4.4

### Divulgación

#### Ciudades desaparecidas a lo largo de la historia

**Número de sesiones: 5**

**Inscripciones: 3 de octubre**

**Inicio: 8 de octubre**

Grupo 1: lunes, de 10 a 12 h

Grupo 2: lunes, de 12 a 14 h

Célebres ciudades desaparecieron en la antigüedad por agentes meteorológicos, naturales y sociales, como por ejemplo Alejandría, Cartago, Pompeya, Herculano, la Atlántida, Babilonia, Menfis, Machu Picchu y Selsey, entre otras. Algunas de sus desapariciones siguen siendo un misterio y un enigma por resolver. En este taller ofreceremos un paseo histórico, etnológico y arqueológico sobre cada una de ellas.

#### Neorrealismo italiano

**Número de sesiones: 4**

**Inscripciones: 3 de octubre**

**Inicio: 19 de noviembre**

Lunes, de 10 a 12 h

Se estudiará el movimiento cinematográfico surgido en Italia durante la primera mitad del siglo xx, que puso el énfasis en la autenticidad de las realidades sociales y humanas.

## La evolución del cine desde los hermanos Lumière hasta los 80

**Número de sesiones: 4**

**Inscripciones: 3 de octubre**

**Inicio: 19 de noviembre**

Lunes, de 12 a 14 h

En esta evolución se pasará por los movimientos vanguardistas europeos y capitalistas de Estados Unidos hasta alcanzar los años ochenta del siglo pasado.

## Ajedrez

**Número de sesiones: 4**

**Inscripciones: 10 de octubre**

**Inicio: 16 de octubre**

Grupo 1: martes, de 10 a 12 h

Grupo 2: martes, de 12 a 14 h

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



## La teoría del *Big Bang*


**Número de sesiones: 4**

**Inscripciones: 4 de octubre**

**Inicio: 20 de noviembre**

Grupo 1: martes, de 10 a 12 h

Grupo 2: martes, de 12 a 14 h



Aparte de una comedia sobre un grupo de científicos, la teoría del *Big Bang* es la mejor explicación disponible sobre el posible origen del universo. Aunque rodeada de conjeturas y teorías sin comprobar, nos permite trazar la “biografía” del cosmos. En este taller desarrollaremos esta teoría, incluida la aparición de la vida sobre la Tierra y la evolución de la misma. Una verdadera “historia natural”, desde los inicios del universo hasta los seres humanos actuales, para saber de dónde venimos y poder decidir a dónde vamos.

## El cielo nocturno

**Número de sesiones: 4**

**Inscripciones: 4 de octubre**

**Grupo 1**

**Inicio: 9 de octubre**

Martes, de 17 a 19 h

**Grupo 2**

**Inicio: 13 de noviembre**

Martes, de 17 a 19 h

A primera vista, el cielo nocturno parece un montón de pequeños puntos luminosos desordenados. Desde la antigüedad se ha trazado un mapa de constelaciones que narraban nuestras leyendas y, si aprendemos a leerlo, podremos distinguir entre estrellas y planetas, conocer las constelaciones, los movimientos de la esfera celeste o el origen de meteoritos y cometas. Este taller nos aportará las herramientas para saber lo que vemos cuando miremos al cielo estrellado, seguir el ciclo anual del Sol, y cómo afecta a nuestra vida cotidiana.

## La era de Beethoven

**Número de sesiones: 5**

**Inscripciones: 8 de octubre**

**Inicio: 10 de octubre**

Grupo 1: miércoles, de 10 a 12 h

Grupo 2: miércoles, de 12 a 14 h

La música de Ludwig van Beethoven es producto y reflejo de la riqueza cultural y la turbulencia social de la época en que vivió. Sus composiciones no solo cambiaron la música de su tiempo, sino que han influido en el trabajo de generaciones de artistas, literatos y filósofos, generando parte del canon de la cultura occidental. A través de su legado musical, especialmente sus sinfonías y sonatas para piano, nos adentraremos en una de las personalidades creativas más impactantes de la historia.

## Jazz: un sonido global

**Número de sesiones: 4**

**Inscripciones: 8 de octubre**

**Inicio: 21 de noviembre**

Grupo 1: miércoles, de 10 a 12 h

Grupo 2: miércoles, de 12 a 14 h

Muchas veces pensamos en el *jazz* únicamente como la banda sonora de gran parte del siglo xx en Estados Unidos, pero es un fenómeno cultural global. Ya en los años veinte del pasado siglo Hemingway escuchaba *jazz* en París y los oficiales británicos lo bailaban en Calcuta. Desde sus orígenes afroamericanos y su recepción en Europa, a través del *jazz* viajaremos a geografías lejanas como Irán, Etiopía o India, analizando su impacto en modelos culturales dispares y su presencia en momentos históricos como la Alemania nazi o el *apartheid* sudafricano.



## Historia del feminismo

**Número de sesiones: 4**

**Inscripciones: 1 de octubre**

**Inicio: 15 de noviembre**

Grupo 1: jueves, de 10 a 12 h

Grupo 2: jueves, de 12 a 14 h

¿Qué es el feminismo? ¿Hay solo una doctrina feminista o hay muchos feminismos? ¿Cuáles son las teorías más importantes en la actualidad? Nos acercaremos no solo al surgimiento de este movimiento, sino también a las distintas teorías que lo componen y que abogan y luchan, en común, por la igualdad de hombres y mujeres, fomentando el debate y haciendo un recorrido por la historia moderna de Occidente.

## Vida y obra de Vincent van Gogh

**Número de sesiones: 3**

**Inscripciones: 9 de octubre**

**Grupo 1**

**Inicio: 18 de octubre**

Jueves, de 18 a 20 h

**Grupo 2**

**Inicio: 22 de noviembre**

Jueves, de 18 a 20 h

El pintor de los trigales y de la noche estrellada, Vincent van Gogh, para quien el color era el símbolo principal de expresión, nació el 30 de marzo de 1853 en Groot-Zundert, Holanda. El hijo de un pastor, criado en una atmósfera religiosa y refinada, era muy emocional, por lo que sus obras estuvieron llenas de colorido, melancolía y tragedias; pintó 900 cuadros, 27 de ellos autorretratos, y 1.600 dibujos. Una historia y obra cautivadoras.

## 4.5

### Cinefórum

Ciclo de cine que propone temas actuales, entre los que destacan los de índole social y humana, con una perspectiva plural dirigida a la reflexión y al debate de quienes participen.

---

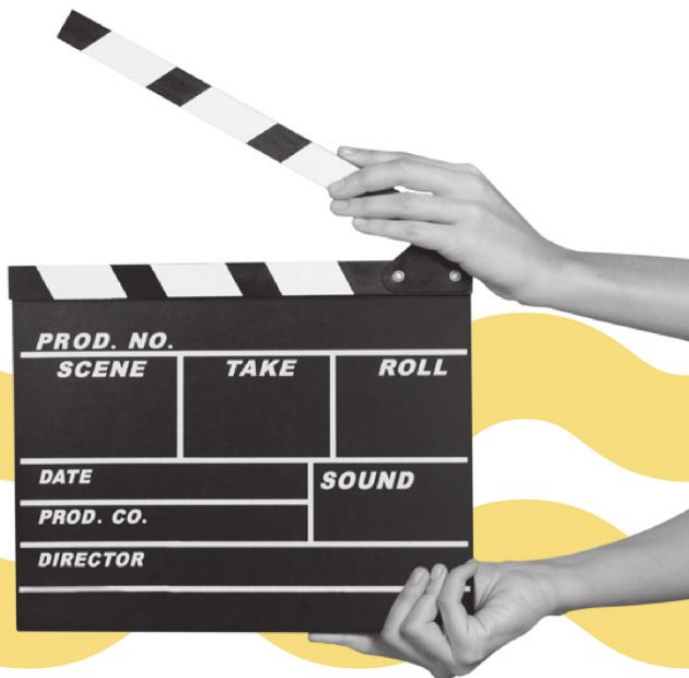
No requiere inscripción, podrá accederse hasta completar el aforo de la sala.

▪ ***Dunkerque (2017)***

**Dir.: Christopher Nolan**

**Miércoles 26 de septiembre, a las 17 h**

La guerra no ha terminado.



▀ ***Tres anuncios en las afueras (2017)***

**Dir.: Martin McDonagh**

**Miércoles 10 de octubre, a las 16.30 h**

Un suceso desgarrador, humor negro y las dosis justas de perdón.

▀ ***Moonlight (2016)***

**Dir.: Barry Jenkins**

**Miércoles 17 de octubre, a las 16.30 h**

Contra la hostilidad, él se crece para lograr ser.

▀ ***Lady Bird (2017)***

**Dir.: Greta Gerwig**

**Miércoles 24 de octubre, a las 17 h**

La adolescencia de una chica, sus aspiraciones, sus relaciones humanas, y su madre.

▀ ***Call me by your name (2017)***

**Dir.: Luca Guadagnino**

**Miércoles 7 de noviembre, a las 16.30 h**

Y surgió el deseo.

▀ ***Perfectos desconocidos (2017)***

**Dir.: Álex de la Iglesia**

**Miércoles 14 de noviembre, a las 17 h**

¿Cuáles son los límites de la intimidad?

▀ ***El autor (2017)***

**Dir.: Manuel Martín Cuenca**

**Miércoles 21 de noviembre, a las 16.30 h**

Como no se le ocurría una historia que contar, decidió hacerla realidad.

▪ ***La gran enfermedad del amor (2017)***

**Dir.: Michael Showalter**

**Miércoles 5 de diciembre, a las 16.30 h**

Una comedia muy romántica.

▪ ***Una mujer fantástica (2017)***

**Dir.: Sebastián Lelio**

**Miércoles 12 de diciembre, a las 17 h**

El vacío de la pérdida y todo un ejercicio de dignidad.

▪ ***Lion (2016)***

**Dir.: Garth Davis**

**Miércoles 19 de diciembre, a las 16.30 h**

Conmovedora historia sobre las raíces y la búsqueda de la identidad en la India.

SE RUEGA LEER EL APARTADO SOBRE  
INSCRIPCIONES, EN LA PÁGINA 4

# 5. Informática y comunicación



*Información de interés para las personas clientas de una oficina de **CaixaBank**, en el apartado **INSCRIPCIONES**, en la página 4*

## | Iniciación a la informática

Taller orientado a participantes con escasos conocimientos de informática, o sin ellos, para que adquieran seguridad en el uso básico del ordenador, de internet y del correo electrónico.

**Número de sesiones: 8**

**Fase IV**

**Inscripciones: 17 de septiembre**

**Inicio en la semana del 24 de septiembre**

Lunes y jueves, de 10 a 12 h

**Fase V**

**Inscripciones: 31 de octubre**

**Inicio en la semana del 5 de noviembre**

Lunes y miércoles, de 18 a 20 h

---

**¡NOVEDAD!** En estos talleres hemos incorporado nuevas maneras de aprendizaje, para darles un enfoque más práctico y lúdico, pero sobre todo están orientados a proporcionar conocimientos útiles en la vida cotidiana.

## Haz trámites por internet

En este taller se pretende que las personas participantes conozcan las principales herramientas que tienen a su disposición para realizar trámites cotidianos a través del ordenador y puedan practicar con ellas, lo que puede contribuir a mejorar su calidad de vida.

### Número de sesiones: 10

#### Fase IV

**Inscripciones: 18 de septiembre**

**Inicio en la semana del 24 de septiembre**

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

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

Grupo 3: martes y jueves, de 12 a 14 h

Grupo 4: lunes y jueves, de 16 a 18 h

Grupo 5: miércoles, de 16 a 18 h, y viernes, de 18 a 20 h

#### Fase V

**Inscripciones: 29 de octubre**

**Inicio en la semana del 5 de noviembre**

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

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

Grupo 3: martes y jueves, de 12 a 14 h

## Comunícate por la red

Taller orientado a que las personas participantes conozcan las principales herramientas de comunicación en línea de una manera práctica y divertida, para que puedan incorporarlas en su día a día.

## **Número de sesiones: 12**

### **Fase V**

**Inscripciones: 25 de octubre**

**Inicio en la semana del 5 de noviembre**

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

Grupo 2: lunes y jueves, de 16 a 18 h

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

## **Prepara tu salida o desplazamiento**

El objetivo del taller es que las personas participantes conozcan qué herramientas tienen a su disposición para realizar un desplazamiento de forma autónoma, cómoda y segura.

## **Número de sesiones: 10**

### **Fase IV**

**Inscripciones: 19 de septiembre**

**Inicio en la semana del 24 de septiembre**

Grupo 1: miércoles, de 10 a 12 h, y viernes, de 12 a 14 h

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

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

Grupo 4: martes y jueves, de 18 a 20 h

### **Fase V**

**Inscripciones: 26 de octubre**

**Inicio en la semana del 5 de noviembre**

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

## Imágenes para recordar

Las personas participantes no solo conocerán cómo obtener imágenes digitales, sino también cómo guardarlas y ordenarlas en un lugar seguro, cómo crear sus álbumes o presentaciones, y cómo compartirlas con las personas que deseen.

**Número de sesiones: 12**

**Fase V**

**Inscripciones: 30 de octubre**

**Inicio en la semana del 5 de noviembre**

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

Grupo 2: lunes y jueves, de 16 a 18 h

## Impresión en 3D

Aprendizaje y posterior desarrollo de un proyecto solidario en el ámbito de la diversidad funcional, a fin de poner en práctica lo aprendido sobre diseño, programación e impresión.

**Número de sesiones: 24 (previsión)**

**Inscripciones: 20 de septiembre**

**Inicio: 9 de octubre**

Martes, de 10 a 14 h

SE RUEGA LEER EL APARTADO SOBRE  
INSCRIPCIONES, EN LA PÁGINA 4



# 6. Participación social y voluntariado



## 6.1

Proyectos abiertos a la comunidad y a promover relaciones intergeneracionales

Se trata de poner en marcha un proyecto de voluntariado en colaboración con entidades, asociaciones o instituciones que estén presentes en la comunidad e impulsar el compromiso de los mayores con una sociedad plural e intergeneracional.

### **CiberCaixa Solidarias**

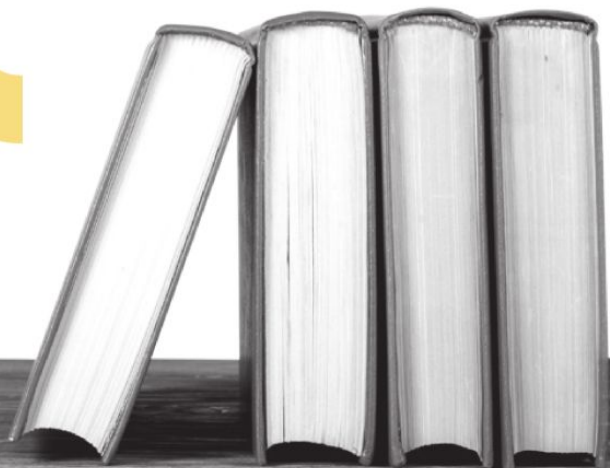
Personas mayores voluntarias participan en los proyectos solidarios intergeneracionales para acercar las tecnologías de la información y de la comunicación a diferentes colectivos:

- / Personas mayores sordas miembros de la Federación de Personas Sordas de la Comunidad de Madrid. Este proyecto se realiza en colaboración con FESORCAM.
- / Personas de la Asociación Parkinson Madrid. Este proyecto se realiza en colaboración con la mencionada asociación.
- / Personas de la Asociación AFANIAS. Este proyecto se realiza en colaboración con la mencionada asociación.

- / Personas del Centro de Día Chamberí Intress. Este proyecto se realiza en colaboración con el equipo gestor del mencionado centro.
- / Personas del Centro de Inserción Social Victoria Kent. Este proyecto se realiza en colaboración con el equipo gestor del mencionado centro.

## **Lectura y tertulia en residencias y centros de día, y con entidades sociales**

En este semestre, personas mayores voluntarias continúan el proyecto de lectura y tertulia en residencias de personas mayores, como la Residencia Ntra. Sra. de Montserrat, también en centros de día, como el centro de la Asociación Parkinson Madrid, así como en el propio EspacioCaixa, con personas procedentes del Centro de Día Chamberí Intress.



## 6.2

### Proyectos orientados a la difusión del conocimiento en informática

#### **Aula abierta en el Cibercafé y la Mediateca**

En ambos espacios prestan su colaboración personas mayores voluntarias con conocimientos de informática y del uso de los ordenadores.

- / **Cibercafé.** En el horario del centro, y siempre que no haya otra actividad prioritaria, los ordenadores de este espacio podrán utilizarse solicitándolo previamente en Recepción.
- / **Mediateca.** Este espacio cuenta con ordenadores equipados con lector de CD-ROM y de DVD, programa de tratamiento fotográfico y, varios de ellos, también con escáner. Podrán utilizarse en el horario del centro, con reserva previa o en función de la disponibilidad de los equipos en el momento de solicitarlos. También se dispone, para su uso en la sala, de prensa impresa diaria, revistas, libros, CD y DVD.

#### **Refuerzo y apoyo en los talleres informáticos**

Personas mayores voluntarias apoyan y refuerzan la labor de los profesionales que dinamizan los diferentes talleres en las aulas de informática.

## | ActivaLaMente

Es una plataforma virtual para poner la mente en forma de un modo entretenido. El programa se desarrolla a través de diferentes actividades enfocadas a ejercitar seis áreas cognitivas principales: atención; concentración; memoria; procesamiento visual y auditivo; lenguaje, y funciones ejecutivas.

*Cada día pueden acceder a la plataforma en el Cibercafé y en la Mediateca del centro, contando con el apoyo de personas mayores voluntarias, especialmente las mañanas de los viernes, de 10 a 12 h.*

## 6.3

Proyectos orientados a la comunicación y la conversación

## | Grandes Lectores

Es un proyecto en el que personas mayores voluntarias dinamizan grupos de tertulia en torno a la lectura de obras literarias, principalmente narrativa y ensayo.

Los cinco grupos de tertulia que se desarrollan en el propio EspacioCaixa continúan trabajando.

**Número de sesiones: 11**

**Inicio: 1 de octubre**

Grupo 4: lunes, de 18 a 20 h

**Inicio: 3 de octubre**

Grupo 1: miércoles, de 16 a 18 h

Grupo 2: miércoles, de 18 a 20 h

Grupo 3: miércoles, de 18 a 20 h

**Número de sesiones: 9****Inicio: 4 de octubre**

Grupo 5: jueves, de 12 a 14 h

---

Las personas interesadas en participar en este proyecto, como contertulios o como voluntarios dinamizadores, deben comunicarlo en el centro, pasando así a la lista de espera.

## **Tertulias en torno al inglés y al francés**

### **Tertulias en torno al inglés**

Les invitamos a conversar en inglés con otras personas.

**Número de sesiones: 7****Inscripciones: 17 de octubre****Inicio: 19 de octubre**

Viernes, de 18 a 20 h

### **Tertulias en torno al francés**

Les invitamos a conversar en francés con otras personas.

**Número de sesiones: 7****Inscripciones: 17 de octubre****Inicio: 19 de octubre**

Viernes, de 16 a 18 h

SE RUEGA LEER EL APARTADO SOBRE  
INSCRIPCIONES, EN LA PÁGINA 4

## Coloquios temáticos

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.

*No requiere inscripción, podrá accederse hasta completar el aforo de la sala.*

Los coloquios temáticos de este semestre son:

- **El cambio climático. Fuentes responsables.  
Actividad humana y actividad externa**  
1 de octubre, a las 17 h
  
- **Hablando de *El Quijote***  
8 de octubre, a las 17 h
  
- **La posguerra y los tratados de paz de 1919.  
El Tratado Naval de Washington de 1922**  
15 de octubre, a las 17 h
  
- **El eco del *Big Bang***  
22 de octubre, a las 17 h
  
- **Murillo**  
29 de octubre, a las 17 h

- **Recópolis: la ciudad visigoda**  
5 de noviembre, a las 17 h
- **El chispeante ingenio del pueblo de Madrid**  
12 de noviembre, a las 17 h
- **Antonio Machado: su entorno y su poesía**  
19 de noviembre, a las 17 h
- **1700-1715: Felipe V y la guerra de sucesión (primera parte)**  
26 de noviembre, a las 17 h
- **1700-1715: Felipe V y la guerra de sucesión (segunda parte)**  
3 de diciembre, a las 17 h
- **Luis XIV de Francia**  
10 de diciembre, a las 17 h

*Anímense a plantear un tema sobre el que les apetezca exponer y conversar con los demás y estudiaremos juntos la propuesta.*



## 7. Sus propuestas

Nos gustaría conocer las propuestas de nuevas actividades que quieran hacernos con el fin de estudiarlas para futuras ediciones de la agenda.

Pueden solicitar una ficha de **sugerencias** en el centro.

¡Gracias!









**Programa  
de Personas  
Mayores**

**EspacioCaixa**  
*Madrid*

# Espacio Caixa

Madrid



## ESPACIOCAIXA MADRID

Arapiles, 15  
28015 Madrid  
Tel. 914 445 415

## HORARIO

De lunes a viernes laborables,  
de 10 a 14 h  
y de 16 a 20 h

## SERVICIO DE INFORMACIÓN OBRA SOCIAL "LA CAIXA"

900 22 30 40  
De lunes a domingo,  
de 9 a 20 h  
[www.laCaixa.es/ObraSocial](http://www.laCaixa.es/ObraSocial)

## CÓMO LLEGAR:

### METRO

**Quevedo:** línea 2

**San Bernardo:** líneas 2 y 4

**Bilbao:** líneas 1 y 4

### AUTOBUSES

Líneas 1, 2, 202, 3, 5, 16, 21,  
37, 40, 44, 61, C1, C2, 133,  
147, 149 y E3



**Obra Social "la Caixa"**