



# AGENDA

PROGRAMA DE  
PERSONAS MAYORES

Enero · Junio 2019

# EspacioCaixa

*Murcia*



Obra Social "la Caixa"

## 1. Bienestar saludable

¡En forma!	4
¡En forma! II	5
Actívate	5
Despertar con una sonrisa. El sueño en los mayores	6
– Dolor + Vida	6
Teatro en positivo	7
Técnicas de relajación	8
Danzas en la historia	8
La pérdida. Construyendo un nuevo escenario	8
Yoga para tu salud	9
Bailemos <i>swing</i>	9
Memoria y lenguaje	10
Inteligencia emocional	10

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

Vivir como yo quiero	12
Vivir en positivo	12
Vivir es descubrirme	12
Buen trato, los derechos de las personas mayores	13

## 3. Formación

### 3.1 Artes plásticas, musicales, escénicas y cinematográficas

Taller de pintura. Caillebotte (1848-1894)	14
Taller de pintura. Beckmann (1884-1950)	15
Exposiciones	15
Stephen Sondheim: transformaciones en el teatro musical	16

Música y religiones: una perspectiva global	16
La ópera italiana de Rossini a Puccini	17
Dibujo con sanguina	17
Bandas sonoras del cine y la televisión	18
Cine wéstern	18
Los instrumentos de viento en la orquesta	19
Música y ciencia en el mundo moderno	19
El arte de escuchar música	20
Hitchcock. Suspense y <i>thriller</i> psicológico	20
Paco de Lucía. El genio de las seis cuerdas	21
Dibujo a carboncillo: retrato	21
Jazz. Un sentido global	22
Historia del cine. El nuevo Hollywood	22
Picasso y el cubismo	23
Sonobe	23

### 3.2 Pensamiento y creación literaria

Novela y cuento	24
Fiódor Dostoievski: novela y criminología	24
Evolución: Charles Darwin vs. Jean-Baptiste Lamarck	25
El escepticismo: escuela de pensamiento	25

### 3.3 Medio ambiente

Flores y floraciones	26
Energías renovables	26
Jardines de Europa	27
Invertebrados	27
Corrientes marinas y calentamiento global	28

<b>3.4 Alimentación</b>	
Alimenta tu bienestar .....	28
Aceites esenciales y aceites vegetales .....	29
Cocina con plantas silvestres .....	29
El queso .....	30
<b>3.5 Cinefórum</b> .....	30
<b>3.6 Divulgación</b>	
Género: construyendo igualdad .....	33
Mujeres poderosas en el Imperio romano .....	33
De las pirámides a los rascacielos. Arquitectura de los grandes edificios .....	34
Ciudades celtas .....	34
<b>4. Tecnologías de la información y la comunicación</b>	
Iniciación a la informática .....	35
Haz trámites por internet .....	36
Comunícate por la red .....	36
Prepara tu salida o desplazamiento .....	37
Imágenes para recordar .....	37
<b>5. Participación social y voluntariado</b>	
<b>5.1 Proyectos abiertos a la comunidad</b>	
Impresión 3D: imagina y crea .....	38
Español para extranjeros .....	39
CiberCaixa Solidarias .....	39
<b>5.2 Proyectos orientados a promover las relaciones intergeneracionales</b>	
Campaña intergeneracional. Verano 2019 .....	40
Cinefórum intergeneracional .....	41
<b>5.3 Proyectos orientados a la difusión del conocimiento en las tecnologías de la información y la comunicación</b>	
Aula abierta en el Cibercafé .....	41
Refuerzo y apoyo a los proyectos en el espacio Gente 3.0 .....	42
ActivaLaMente .....	42
<b>5.4 Proyectos orientados a la comunicación y a la conversación</b>	
Grandes lectores .....	43
<b>5.5 Proyectos orientados a compartir conocimientos</b>	
Encuentros con las sevillanas .....	44
Encuentros con la cultura japonesa .....	44
Una manualidad creativa: las joyas .....	44
Leonardo, Miguel Ángel y Rafael: tres vidas que se cruzan .....	45
Encuentros con la poesía .....	45
Encuentros con la pintura en seda .....	45
<b>6. Conversaciones de mayores</b> .....	46
<b>7. Índice de fechas de inscripción</b> .....	47
<b>8. Inscripciones</b> .....	52
<b>9. Visitas guiadas a EspacioCaixa</b> .....	54

# Índice



# Bienestar saludable

---

## ¡En forma!\*

**Número de sesiones: 16**

**Inscripciones: 17 de enero**

**Del 5 de febrero al 2 de abril. Martes y jueves, de 12 a 13 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. En concreto, se trabajan el mantenimiento y el incremento de la fuerza y la potencia muscular, el equilibrio y la coordinación para conservar una buena forma física y prevenir caídas. Todo ello, a través de metodologías innovadoras como Eurythmics, una disciplina desarrollada para la enseñanza musical, que por primera vez se aplica como ejercicio para personas mayores con el objetivo de poder realizar actividades con significado en la vida diaria.

## ¡En forma! II\*

**Número de sesiones: 16**

**Inscripciones: 24 de enero**

**Del 11 de febrero 5 de abril. Lunes y viernes, de 12 a 13 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.

## Actívate\*

**Número de sesiones: 4**

**Inscripciones: 3 de abril**

**Del 30 de abril al 21 de mayo. Martes, de 10 a 12 h**

Conocer cómo funciona nuestro cuerpo —y el cerebro en particular— y cuáles son los efectos del envejecimiento es clave para saber utilizar las estrategias y herramientas que nos permitan compensar las pérdidas más comunes asociadas a la edad.

---

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

**Número de sesiones:** 3

**Inscripciones:** 12 de abril

**Del 28 de mayo al 11 de junio.** Martes, de 10 a 12 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 para conocer mejor el sueño y sus alteraciones, al mismo tiempo que ofrece estrategias para conseguir un descanso nocturno reparador.

---

## – Dolor + Vida\*

**Número de sesiones:** 6

**Inscripciones:** 8 de abril

**Del 2 de mayo al 6 de junio.** Jueves, de 12 a 14 h

¿Es el dolor una cuestión de edad? ¿Es un síntoma o una enfermedad? ¿Por qué siento dolor? ¿Qué puedo hacer para mitigarlo? El dolor crónico es un problema de salud que afecta a un 15 % de la población adulta española y a un 50 % de las personas mayores de 65 años. Envejecer no es físicamente doloroso. Lo que sí aumenta con la edad es la frecuencia y la

intensidad del dolor asociado a la presencia de determinadas enfermedades, lesiones o cambios biológicos que acompañan al proceso de envejecer. El proyecto – Dolor + Vida se dirige a las personas mayores que sufren, o no, dolor pero que quieren vivir de forma activa y agradable, con mejor calidad de vida y menos dolor. A través de este taller y con el apoyo de diferentes materiales que hemos elaborado expresamente para esta actividad, los participantes serán capaces de comprender qué es el dolor y cómo les afecta; hacerle frente en diferentes situaciones; valorar sus conocimientos, y aplicar consejos útiles que les permitan comunicarse mejor con los profesionales de la salud.

---

## Teatro en positivo

**Número de sesiones: 9**

**Inscripciones: 24 de enero**

**Del 11 de febrero al 8 de abril. Lunes, de 18 a 19.30 h**

A través de técnicas teatrales promoveremos nuestro autoconocimiento, nuestra autoestima y nuestra memoria. Con ejercicios de improvisación, creatividad, comunicación, espontaneidad, escucha, expresión corporal, etc., favoreceremos la liberación de energía, la expansión, el desbloqueo de tensiones y el bienestar.

---

## Técnicas de relajación\*

**Número de sesiones: 9**

**Inscripciones: 17 de enero**

**Del 5 de febrero al 9 de abril. Martes, de 18 a 19.30 h**

Con este taller aprenderemos a usar la mente de manera eficaz, a través de distintas técnicas de relajación y desarrollo de la imaginación, para manejar los problemas y situaciones que nos preocupan logrando disminuir la tensión y aumentando la concentración y la calidad de vida.

---

## Danzas en la historia

**Número de sesiones: 7**

**Inscripciones: 1 de abril**

**Del 29 de abril al 17 de junio. Lunes, de 12 a 13.30 h**

En este taller conoceremos la danza desde los años veinte del siglo pasado hasta la actualidad: charlestón, *twist*, *rock and roll*, baile latino y moderno o contemporáneo. Realizaremos ejercicios adaptados mientras recorremos las principales danzas de la historia.

---

## La pérdida. Construyendo un nuevo escenario\*

**Número de sesiones: 7**

**Inscripciones: 1 de abril**

**Del 29 de abril al 17 de junio. Lunes, de 18 a 19.30 h**

A lo largo de este taller abordaremos desde el nivel teórico el duelo, la pérdida, las despedidas e incluso la muerte como situación



adscrita a la vida. Veremos las fases que se han estudiado del duelo y las emociones propias de este proceso, despatologizándolas para poder vivirlas de otro modo. El objetivo de este taller es conocer el duelo como un proceso vital continuo, desindividualizándolo, y dar un espacio a las personas para entenderlo mejor y poder aprender herramientas constructivas para vivir, dado que la vida y la muerte están indisolublemente unidas.

---

## Yoga para tu salud\*

**Número de sesiones: 8**

**Inscripciones: 4 de abril**

**Del 30 de abril al 18 de junio. Martes, de 12 a 13.30 h**

Mediante ejercicios sencillos adquiriremos las herramientas necesarias para poder emprender un proceso a través del cual se potenciará la capacidad de estar presente en la propia vida. Aprenderemos cómo llenar el cuerpo de energía, favorecer el envejecimiento saludable o equilibrar emociones, entre otros beneficios de esta actividad.

---

## Bailemos *swing*

**Número de sesiones: 8**

**Inscripciones: 4 de abril**

**Del 30 de abril al 18 de junio. Martes, de 18 a 19.30 h**

La música *swing* se originó en Estados Unidos hacia finales de la década de 1920, convirtiéndose en uno de los géneros musicales más populares y exitosos del país. A lo largo de estas sesiones disfrutaremos aprendiendo este llamativo baile.

---

## Memoria y lenguaje

**Número de sesiones: 7**

**Inscripciones: 10 de abril**

**Del 8 de mayo al 19 de junio. Miércoles, de 10 a 12.30 h**

A lo largo de este taller conoceremos estrategias para mantener una memoria activa, fortalecer la atención y la agilidad mental, estimular la comunicación y conservar y desarrollar habilidades lingüísticas.

---

## Inteligencia emocional\*

**Número de sesiones: 7**

**Inscripciones: 10 de abril**

**Del 8 de mayo al 19 de junio. Miércoles, de 12 a 13.30 h**

Investigaciones recientes sobre el cerebro sugieren que el verdadero indicador de la inteligencia vendría dado por el factor emocional de la persona. 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.

**\*Tendrán preferencia en la inscripción aquellas personas que todavía no hayan realizado el taller.**

# 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: 1 de abril**

**Del 29 de abril al 13 de junio**

**Lunes y jueves, de 10 a 11.30 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 en positivo\*

**Número de sesiones: 13**

**Inscripciones: 21 de enero**

**Del 6 de febrero al 20 de marzo**

**Miércoles y viernes, 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**

**Inscripciones: 17 de enero**

**Del 5 de febrero al 14 de marzo**

**Martes y jueves, de 10 a 11.30 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 talleres del itinerario:  
**Vivir como yo quiero y/o Vivir en positivo.**

**\*Tendrán preferencia en la inscripción aquellas personas que todavía no hayan realizado el taller.**

---

## **Buen trato, los derechos de las personas mayores**

**Número de sesiones: 4**

**Inscripciones: 12 de abril**

**Del 24 de mayo al 7 de junio**

**Viernes, de 10 a 11.30 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 la última sesión, que se realizará **el jueves 13 de junio a las 18 h**, se proyectará una película a fin de desarrollar un coloquio posterior sobre los contenidos del taller.



## Formación

---

### 3.1

## ARTES PLÁSTICAS, MUSICALES, ESCÉNICAS Y CINEMATOGRAFÍCAS

### Taller de pintura. Caillebotte (1848-1894)\*

**Número de sesiones:** 9

**Inscripciones:** 15 de enero

**Del 4 de febrero al 1 de abril**

Grupo 1: lunes, de 10 a 12 h

Grupo 2: lunes, de 12 a 14 h

Pintor francés considerado durante mucho tiempo como pintor aficionado, coleccionista y mecenas de sus amigos impresionistas. Pintó sus primeros estudios sobre jardines y naturaleza en la propiedad familiar de Yerres, a las afueras de París. En 1876 fue invitado a participar en la segunda exposición impresionista y empezó a ayudar a sus amigos Monet y Renoir. Su muerte con 45 años supuso un abrupto final a su carrera artística, que estaba en plena evolución.

---

## Taller de pintura. Max Beckmann (1884-1950)\*

Número de sesiones: 7

Inscripciones: 1 de abril

Del 29 de abril al 17 de junio

Grupo 1: lunes, de 10 a 12 h

Grupo 2: lunes, de 12 a 14 h

Beckmann es uno de los artistas alemanes más destacados del siglo xx. Aunque próximo en sus inicios al expresionismo y a la nueva objetividad, desarrolló una pintura personal e independiente, de signo realista pero llena de resonancia simbólica, que se alzaba como un testimonio vigoroso de la sociedad de su tiempo. Pintó varios autorretratos, y muchas otras de sus obras representan escenas de la vida cotidiana, con claras alusiones críticas a la guerra.

**IMPORTANTE. Tendrán preferencia para participar en los talleres de pintura aquellas personas que no realizaron taller de pintura el trimestre anterior.**

---

## Exposiciones

Visite los trabajos realizados por las personas mayores participantes en los talleres de pintura sobre los siguientes artistas:

**Victor Vasarely (1908-1997)**

Hasta Semana Santa

**Caillebotte (1848-1894)**

Hasta verano

**Max Beckmann (1884-1950)**

Después de verano

---

## Stephen Sondheim: transformaciones en el teatro musical

**Número de sesiones: 10**

**Inscripciones: 16 de enero**

**Del 4 de febrero al 8 de abril. Lunes, de 10 a 11.30 h**

Desde *West Side Story* en 1957 hasta *Road Show* en el 2008, los musicales en los que ha participado Sondheim han cambiado la estética y las convenciones escénicas contemporáneas. Obras como *Sweeney Todd*, *Company*, *Follies* o *Into The Woods* han expandido las posibilidades de un musical, cómo se desarrolla el drama y el papel que juega lo sonoro. Sondheim es esencial para entender el legado de Rodgers y Hammerstein y la época dorada de Broadway, en la que el teatro musical se convirtió en un producto cargado de connotaciones artísticas e intelectuales.

---

## Música y religiones: una perspectiva global

**Número de sesiones: 10**

**Inscripciones: 16 de enero**

**Del 4 de febrero al 8 de abril. Lunes, de 12 a 13.30 h**

En las últimas décadas, las investigaciones sobre la relación de lo religioso y lo espiritual con las artes han aportado nuevas visiones a este fenómeno global tan diverso. La música tiene un papel central en múltiples creencias como medio de interacción con lo sobrenatural. A través de sus respectivas músicas analizaremos las conexiones y peculiaridades del cristianismo, judaísmo, islam, hinduismo, budismo y otras creencias. También conoceremos el uso del silencio y el ruido, y el impacto de las músicas sacras en la música *rock* y *pop*.



---

## La ópera italiana de Rossini a Puccini

**Número de sesiones: 10**

**Inscripciones: 16 de enero**

**Del 4 de febrero al 8 de abril. Lunes, de 18 a 19.30 h**

El presente taller pretende acercarse a conocer una de las manifestaciones artísticas más importantes de la cultura occidental, la ópera, a través de un enfoque activo y didáctico que dote a las personas participantes de terminología y herramientas elementales que les permitan entender mejor la música académica en general y la ópera en particular, tanto en su entorno doméstico como en calidad de público de teatros y salas de conciertos.

---

## Dibujo con sanguina

**Número de sesiones: 10**

**Inscripciones: 21 de enero**

**Del 6 de febrero al 10 abril. Miércoles, de 12 a 13.30 h**

La sanguina es una técnica pictórica basada en una variedad de óxido férrico llamada *hematites* que se presenta bajo la forma de polvo, barra o placa. La sanguina se convirtió en técnica de dibujo propiamente dicha a finales del siglo xiv. Las cualidades esenciales de este material son la luminosidad y el poder ilusionista en el acabado de las encarnaciones, que hacen de esta técnica la ideal para dos tipos de estudio: el retrato y el desnudo.

---

## Bandas sonoras del cine y la televisión

**Número de sesiones: 10**

**Inscripciones: 21 de enero**

**Del 6 de febrero al 10 abril. Miércoles, de 18 a 19.30 h**

A lo largo de nuestra vida hemos oído multitud de bandas sonoras. En ocasiones, pertenecientes a películas emblemáticas; otras veces, elemento básico para el reconocimiento de la película. También la televisión ha contribuido a generar estos recuerdos con bandas sonoras míticas que después de largo tiempo aún permanecen en nuestro recuerdo. En este taller conoceremos y compartiremos cuáles de ellas nos han marcado, sus compositores y algunas anécdotas.

---

## Cine wéstern

**Número de sesiones: 10**

**Inscripciones: 22 de enero**

**Del 7 de febrero al 11 de abril. Jueves, de 10 a 11.30 h**

El wéstern ha sido uno de los géneros más populares del cine durante el siglo xx. Buena parte de los grandes éxitos de taquilla de Hollywood se deben a películas de este género. El presente taller llevará a cabo un repaso por la historia del género cinematográfico del wéstern, así como por sus principales directores e intérpretes y películas más representativas.

---

## Los instrumentos de viento en la orquesta

**Número de sesiones: 10**

**Inscripciones: 23 de enero**

**Del 8 de febrero al 12 de abril. Viernes, de 10 a 11.30 h**

Flautín, flautas, oboes, fagots... Estos son algunos de los instrumentos que encontramos en la composición de una orquesta de viento, pero ¿cuántos son en realidad? ¿Cuál es su función? Y ¿cuáles son las obras más significativas para estos instrumentos? Estas son solo algunas de las preguntas a las que daremos respuesta a lo largo de este taller.

---

## Música y ciencia en el mundo moderno

**Número de sesiones: 7**

**Inscripciones: 2 de abril**

**Del 29 de abril al 17 de junio. Lunes, de 12 a 13.30 h**

En la tradición de las “artes liberales” occidentales siempre se ha conectado la música con la aritmética, la geometría y la astronomía. La música no ha sido un mero acompañamiento ocioso de los pensadores, sino una fuerza conceptual que ha ayudado a enfocar paradigmas científicos. Algunos grandes descubrimientos de Newton, Kepler o Descartes han partido de una experiencia musical que analizaremos en su aspecto tanto sonoro como cultural.

---

## El arte de escuchar música

**Número de sesiones: 7**

**Inscripciones: 2 de abril**

**Del 29 de abril al 17 de junio. Lunes, de 18 a 19.30 h**

Este taller tiene una doble función. Por un lado, dar a conocer y abordar globalmente el universo de la música clásica. Por otro lado, es un intento de acercarse a conocer uno de los pilares clave de la cultura occidental, con un enfoque activo, ameno y didáctico que dote a las personas participantes de la terminología y herramientas elementales para desenvolverse en este mundo musical.

---

## Hitchcock. Suspense y *thriller* psicológico

**Número de sesiones: 8**

**Inscripciones: 4 de abril**

**Del 30 de abril al 18 de junio. Martes, de 18 a 19.30 h**

Director y productor de cine, Alfred Hitchcock configuró un estilo cinematográfico distintivo y muy reconocible. Muchos de sus filmes presentan giros argumentales en el desenlace y tramas perturbadoras que se mueven en torno a la violencia, los asesinatos y el crimen. Las películas de Hitchcock también abordan a menudo temas del psicoanálisis. El cineasta dirigió más de cincuenta películas a lo largo de seis décadas.

---

## Paco de Lucía. El genio de las seis cuerdas

**Número de sesiones: 7**

**Inscripciones: 11 de abril**

**Del 8 de mayo al 19 de junio. Miércoles, de 10 a 11.30 h**

Francisco Sánchez Gómez, más conocido como Paco de Lucía, ha sido y será el mejor guitarrista flamenco de todos los tiempos. Estamos ante uno de los referentes musicales del siglo xx, no solo en la música flamenca, sino en toda la música de la segunda mitad de siglo. Se le atribuye la responsabilidad de la reforma que llevó este arte a la escena musical internacional gracias a la inclusión de nuevos ritmos, desde el *jazz* y la *bossa nova* hasta la música clásica. En estas sesiones repasaremos toda su carrera.

---

## Dibujo a carboncillo: retrato

**Número de sesiones: 7**

**Inscripciones: 11 de abril**

**Del 8 de mayo al 19 de junio. Miércoles, de 12 a 13.30 h**

El retrato es uno de los temas más antiguos de la historia del arte, tan simple en su origen como integrante en sus resultados. En este taller aprenderemos las proporciones básicas del rostro humano y técnicas de dibujo de sombreado y volumen para realizar retratos a carboncillo partiendo de modelos fotográficos.

---

## **Jazz. Un sentido global**

**Número de sesiones: 7**

**Inscripciones: 11 de abril**

**Del 8 de mayo al 19 de junio. Miércoles, de 18 a 19.30 h**

El *jazz* se expandió de manera global a lo largo del siglo xx. La identidad del *jazz* no puede ser definida con facilidad, dado que se trata de una familia de géneros que comparten características comunes. El *jazz* siempre ha estado ligado a la cultura afroamericana, al mismo tiempo que se ha abierto a otras tradiciones musicales. En este taller conoceremos más sobre esta ecléctica música.

---

## **Historia del cine. El nuevo Hollywood**

**Número de sesiones: 8**

**Inscripciones: 8 de abril**

**Del 2 de mayo al 20 de junio. Jueves, de 10 a 11.30 h**

En este taller haremos un repaso a los cambios que sufrió la industria cinematográfica hollywoodiense en los años setenta del siglo pasado. La crisis de los grandes estudios, los cambios sociales y sus consecuencias: las nuevas formas de hacer y de consumir cine en la sociedad. También conoceremos los principales agentes de la época: productores, directores, actores..., como Scorsese, Coppola, Friedman, George Lucas, Spielberg...

---

## Picasso y el cubismo

**Número de sesiones: 8**

**Inscripciones: 9 de abril**

**Del 3 de mayo al 21 de junio. Viernes, de 10 a 11.30 h**

Picasso es el gran genio de la pintura contemporánea y el creador del cubismo. Su capacidad de invención y de creación le sitúa en la cima de la pintura mundial. Así, fue uno de los grandes artistas del siglo xx y quizá el que más fama ha alcanzado fuera del ámbito profesional, y revolucionó el arte y en especial la pintura. A lo largo de este taller nos acercaremos a la trayectoria de su vida y diferentes etapas de su arte.

---

## Sonobe

**Número de sesiones: 8**

**Inscripciones: 9 de abril**

**Del 3 de mayo al 21 de junio. Viernes, de 10 a 11.30 h**

Sonobe es un módulo de papel ensamblable creado en Japón en los años cincuenta del pasado siglo, que permite construir una gran cantidad de poliedros. Quizás por su relación con la naturaleza, estos cuerpos geométricos nos han fascinado desde siempre, desde los enigmáticos diseños prehistóricos hasta los extraordinarios poliedros de Leonardo, Jamnitzer o Escher. Aprenderemos a elaborar el módulo y sus variantes más importantes y con él construiremos cubos, octaedros, maclas, icosaedros, dodecaedros y demás poliedros irregulares y compuestos.

## 3.2

# PENSAMIENTO Y CREACIÓN LITERARIA

---

## Novela y cuento

**Número de sesiones: 9**

**Inscripciones: 18 de enero**

**Del 5 de febrero al 9 de abril. Martes, de 10 a 11.30 h**

El cuento y la novela como géneros narrativos poseen la misma estructura. El rasgo más significativo del cuento es su brevedad; tan solo se centra en los elementos clave para el desarrollo de la historia. La novela, en cambio, se caracteriza por ser una narración más extensa, lo que ello permite mayor profundización en la caracterización de los personajes, además de una mayor presencia de la descripción y del diálogo. En el taller conoceremos ambos géneros y podremos obtener las nociones básicas para desarrollar nuestro cuento o novela.

---

## Fiódor Dostoievski: novela y criminología

**Número de sesiones: 10**

**Inscripciones: 21 de enero**

**Del 6 de febrero al 10 de abril. Miércoles, de 10 a 11.30 h**

Fiódor Dostoievski es uno de los autores que forman parte del Siglo de Oro de la literatura rusa. Sus obras universalmente conocidas, como *Los hermanos Karamazov* o *Crimen y castigo*, destacan por su profundidad psicológica, filosófica y social. En este taller trataremos su figura y obra, y la realización de debates acerca de las ideas más destacadas en sus novelas y las influencias que generaron.



---

## **Evolución: Charles Darwin vs. Jean-Baptiste Lamarck**

**Número de sesiones: 7**

**Inscripciones: 2 de abril**

**Del 29 de abril al 17 de junio. Lunes, de 10 a 11.30 h**

En este taller aprenderemos cómo a lo largo del tiempo hemos llegado a la teoría del evolucionismo, y conoceremos todas aquellas personas que durante la historia han hecho aportaciones a esta teoría. Hablaremos del viaje de Darwin en el *Beagle* y de la obra de Lamarck, llamada *Filosofía zoológica*, pasando por los guisantes de Gregor Mendel.

---

## **El escepticismo: escuela de pensamiento**

**Número de sesiones: 8**

**Inscripciones: 4 de abril**

**Del 30 de abril al 18 de junio. Martes, 10 a 11.30 h**

El escepticismo es la escuela de pensamiento que fundaron los filósofos Pirrón y Sexto Empírico y está basado en la duda. Pirrón, gracias a los viajes con Alejandro Magno, conoció muchas culturas, lo que le permitió dudar de las verdades evidentes y tradiciones de su cultura. A lo largo de este taller conoceremos a ambos filósofos, así como el escepticismo, sus ventajas, limitaciones y vigencia en la actualidad.

## 3.3 MEDIO AMBIENTE

---

### Flores y floraciones

**Número de sesiones: 10**

**Inscripciones: 22 de enero**

**Del 7 de febrero al 11 de abril. Jueves, de 12 a 13.30 h**

La floración es un proceso por el cual las plantas florecen y mantienen abiertas sus flores para que se lleve a cabo la polinización, proceso necesario para producir semillas y, por tanto, continuar con la especie. Un buen momento para comprobar y disfrutar de este proceso es la llegada de la primavera con su espectacular colorido que viste los campos, como sucede en el valle del Jerte o la floración de Cieza.

---

### Energías renovables

**Número de sesiones: 10**

**Inscripciones: 23 de enero**

**Del 8 de febrero al 12 de abril. Viernes, de 10 a 12.30 h**

Se denomina *energía renovable* a la energía que se obtiene de fuentes naturales virtualmente inagotables, ya sea por la inmensa cantidad de energía que contienen o porque son capaces de regenerarse por medios naturales. Identificarlas y conocerlas serán cuestiones relativas a este taller.

---

## Jardines de Europa

**Número de sesiones: 10**

**Inscripciones: 23 de enero**

**Del 8 de febrero al 12 de abril. Viernes, de 12 a 13.30 h**

En este taller realizaremos un recorrido a través de imágenes de los jardines más emblemáticos y conocidos de toda Europa, como son los jardines de Keukenhof (Holanda), Villa Borghese (Roma) o Park Güell (Barcelona). Además, también conoceremos sus plantas, arquitectura y medio ambiente que los rodea.

---

## Invertebrados

**Número de sesiones: 8**

**Inscripciones: 8 de abril**

**Del 2 de mayo al 20 de junio. Jueves, de 12 a 13.30 h**

Por definición, los invertebrados son aquellos animales que carecen de esqueleto interno articulado. Estamos rodeados de este tipo de animales y son la base para el funcionamiento de la naturaleza. Los invertebrados, entre otras cosas, fertilizan el suelo y son bioindicadores. En el presente taller se darán a conocer todos aquellos aspectos destacados sobre los invertebrados y así descubriremos estos maravillosos animales, que muchas veces no vemos por su reducido tamaño.

---

## Corrientes marinas y calentamiento global

**Número de sesiones: 8**

**Inscripciones: 10 de abril**

**Del 3 de mayo al 21 de junio. Viernes, de 12 a 13.30 h**

El calentamiento de la Tierra provoca la alteración de las corrientes oceánicas que mueven el agua y, con ello, distribuyen por todo nuestro planeta el calor y la humedad que dan forma al clima. La comunidad científica reconoce que estamos ante un cambio de gran magnitud. A lo largo de este taller se dará a conocer cómo se desarrollan las corrientes marinas y la manera en la que el calentamiento de la Tierra incide en ellas, así como las causas que provocan dicho calentamiento.

### 3.4 ALIMENTACIÓN

---

#### Alimenta tu bienestar\*

**Número de sesiones: 8**

**Inscripciones: 10 de abril**

**Del 3 de mayo al 21 de junio. Viernes, de 12 a 13.30 h**

La alimentación es uno de los pilares fundamentales de la salud. A través de este taller quieren promocionarse hábitos saludables que puedan ayudar a mejorar la calidad de vida de las personas mayores, tomando conciencia de la importancia de una adecuada alimentación y adquiriendo los conocimientos necesarios para que sea equilibrada y conveniente a las necesidades de cada persona. Para ello conoceremos, entre otros contenidos, qué se entiende por hábito saludable, los nutrientes, sus funciones y su importancia en el organismo, los tipos de alimentación, etc.

---

## Aceites esenciales y aceites vegetales

**Número de sesiones: 9**

**Inscripciones: 18 de enero**

**Del 5 de febrero al 9 de abril. Martes, de 12 a 13.30 h**

El mundo de la aromaterapia cada vez cobra más fuerza. Los aceites esenciales tienen multitud de propiedades que nos pueden ayudar en nuestra vida cotidiana. Por ello, en este taller se aprenderán métodos para su extracción y modo de uso, a la vez que se hablará de los aceites vegetales que se emplearán como vehículo de los primeros. Así mismo, aprenderemos a elaborar aceites que nos ayuden a cuidarnos en el día a día.

---

## Cocina con plantas silvestres

**Número de sesiones: 8**

**Inscripciones: 5 de abril**

**Del 30 de abril al 18 de junio. Martes, de 10 a 11.30 h**

Este taller está orientado a aquellas personas a quienes gusta la cocina y salir al campo, porque ofrece la combinación idónea entre ambas actividades. Y es que muchas de las plantas que generalmente ignoramos son comestibles. Además, algunas tienen sabores intensos que acaban influyendo en el gusto final de una receta, así como propiedades muy variadas. En el taller aprenderemos a reconocerlas y elaboraremos recetas con ellas.

---

## El queso

**Número de sesiones: 8**

**Inscripciones: 9 de abril**

**Del 2 de mayo al 20 de junio. Jueves, de 10 a 11.30 h**

El queso es un alimento sólido elaborado a partir de la leche cuajada de vaca, cabra, oveja, búfala, camella y otros mamíferos rumiantes. La leche es inducida a cuajarse usando una combinación de cuajo y acidificación. Las bacterias beneficiosas se encargan de acidificar la leche y también tienen un papel importante en la definición de la textura y el sabor de la mayoría de los quesos. Se dará a conocer el proceso de fabricación y maduración de los diferentes tipos de queso y se aprenderá a distinguir los quesos según su origen.

**\*Tendrán preferencia en la inscripción aquellas personas que todavía no hayan realizado el taller.**

## 3.5 CINEFÓRUM

**IMPORTANTE:** no se requiere inscripción para asistir al cinefórum.  
Capacidad: hasta completar el aforo.

***La librería (2017)***

Dir.: Isabel Coixet

7 de febrero, jueves, a las 17 h

En un pequeño pueblo de la Inglaterra de 1959, una joven mujer decide, en contra de la educada pero implacable oposición vecinal, abrir la primera librería que haya habido nunca en esa zona.

***Roman J. Israel, Esq. (2017)***

Dir.: Dan Gilroy

21 de febrero, jueves, a las 17 h

Roman J. Israel, Esq. se sitúa en el lado oculto del saturado sistema penal de Los Ángeles. Denzel Washington interpreta a un abogado defensor idealista y con vocación cuya vida cambia drásticamente cuando su mentor, un icono de los derechos civiles, muere.

***El autor (2017)***

Dir.: Manuel Martín Cuenca

7 de marzo, jueves, a las 17 h

Álvaro (Javier Gutiérrez) se separa de su mujer, Amanda (María León), una exultante escritora de *best sellers*, y decide afrontar su sueño: escribir una gran novela. Pero es incapaz; no tiene talento ni imaginación... Guiado por su profesor de escritura (Antonio de la Torre), indaga en los pilares de la novela, hasta que un día descubre que la ficción se escribe con la realidad.

***Gorrión rojo (2018)***

Dir.: Francis Lawrence

21 de marzo, jueves, a las 17 h

Dominika Egorova es reclutada contra su voluntad para ser un "gorrión", una seductora adiestrada por el servicio de seguridad ruso. Dominika aprende a utilizar su cuerpo como arma, pero lucha por conservar su sentido de la identidad durante el deshumanizador proceso de entrenamiento.

***Wonder (2017)***

Dir.: Stephen Chbosky

4 de abril, jueves, a las 17 h

Un niño de diez años nacido con una deformidad facial que le ha obligado a someterse a veintisiete operaciones quirúrgicas se esfuerza por encajar en su nuevo colegio.

***Campeones (2018)***

Dir.: Javier Fesser

9 de mayo, jueves, a las 17 h

Marco, un entrenador profesional de baloncesto, se encuentra un día, en medio de una crisis personal, entrenando a un equipo compuesto por personas con discapacidad intelectual. Lo que comienza como un problema acaba convirtiéndose en una lección de vida.

***La enfermedad del domingo (2018)***

Dir.: Ramón Salazar

6 de junio, jueves, a las 17 h

Anabel abandonó a su hija Chiara cuando esta apenas tenía ocho años. Treinta y cinco años después, Chiara regresa con una extraña petición para su madre: que pasen diez días juntas. Anabel ve en ese viaje la oportunidad de recuperar a su hija, pero no sabe qué intenciones tiene Chiara.

Este semestre, las sesiones de cinefórum contarán con el apoyo de traducción simultánea a la lengua de signos, siempre y cuando haya personas con déficit auditivo que confirmen su asistencia con suficiente antelación.



## 3.6

### DIVULGACIÓN

---

#### Género: construyendo igualdad

**Número de sesiones: 10**

**Inscripciones: 17 de enero**

**Del 4 de febrero al 8 de abril. Lunes, de 10 a 11.30 h**

En la sociedad se han construido una serie de ideas y valoraciones basadas simplemente en el sexo de las personas: es decir, estereotipos sexuales. En este taller, reflexionaremos sobre los roles sexuales impuestos socialmente (cómo se supone que “debemos ser” según nuestro sexo) y sobre la desigualdad a la que esto nos conduce en múltiples ámbitos de la vida.

---

#### Mujeres poderosas en el Imperio romano

**Número de sesiones: 9**

**Inscripciones: 18 de enero**

**Del 5 de febrero al 9 de abril. Martes, de 18 a 19.30 h**

A pesar de que las estructuras patriarcales fueron la columna vertebral de la civilización romana, pocos pueblos de la Antigüedad concedieron a la mujer tantos derechos y libertades como hizo Roma. La mujer romana siempre gozó de una cierta independencia respecto al esposo, especialmente si procedía de una familia acaudalada. En este taller conoceremos su historia y el papel que desarrollaron en tan vasto imperio.

---

## De las pirámides a los rascacielos. Arquitectura de los grandes edificios

**Número de sesiones: 10**

**Inscripciones: 23 de enero**

**Del 8 de febrero al 12 de abril. Viernes, de 12 a 13.30 h**

Desde la creación de las grandes pirámides en Egipto hasta la de los rascacielos más inmensos de nuestro planeta han pasado miles de años. En todo este tiempo la arquitectura ha evolucionado siempre con la mirada hacia el mismo punto: el cielo. Este taller presentará los techos del mundo.

---

## Ciudades celtas

**Número de sesiones: 8**

**Inscripciones: 9 de abril**

**Del 2 de mayo al 20 de junio. Jueves, de 12 a 13.30 h**

Los celtas fueron un pueblo de la Edad del Hierro que se extendió por Europa. Todos hablaban lenguas indoeuropeas, indicativo de un origen común. Hoy, el término *celta* se utiliza a menudo para describir a la gente, las culturas y las lenguas de muchos grupos étnicos de las islas británicas; la región de Bretaña en Francia; Galicia, Cantabria y Asturias en España, y Portugal. En este taller conoceremos esta amplia cultura que llega también a nuestros días con pequeños símbolos.

# Tecnologías de la información y la comunicación

---



## Iniciación a la informática

**Número de sesiones: 8**

**Inscripciones: 14 de enero**

**Del 28 de enero al 13 de febrero.** Lunes, miércoles y viernes, de 10 a 12 h

**Inscripciones: 18 de febrero**

**Del 5 de marzo al 2 de abril.** Martes y jueves, de 16 a 18 h

**Inscripciones: 2 de abril**

**Del 29 de abril al 17 de mayo.** Lunes, miércoles y viernes, de 18 a 20 h

**Inscripciones: 5 de abril**

**Del 30 de abril al 23 de mayo.** Martes y jueves, de 12 a 14 h

Actividad dirigida a personas que quieran iniciarse en las nuevas tecnologías. El objetivo es adquirir nociones básicas sobre el manejo del ordenador.

El veinte por ciento de las plazas de los talleres de **Iníciate a la informática** se reserva para clientes del Club Ahora (clientes de CaixaBank mayores de 65 años), siempre que se acrediten con la Tarjeta Club Ahora en el centro en los días señalados para la inscripción.

---

## Haz trámites por internet

**Número de sesiones: 10**

**Inscripciones: 14 de enero**

**Del 28 de enero al 18 de febrero.** Lunes, miércoles y viernes, de 12 a 14 h

**Inscripciones: 18 de febrero**

**Del 26 de febrero al 2 de abril.** Martes y jueves, de 16 a 18 h

**Inscripciones: 3 de abril**

**Del 29 de abril a 22 de mayo.** Lunes, miércoles y viernes, de 10 a 12 h

**Inscripciones: 5 de abril**

**Del 30 de abril al 30 de mayo.** Martes y jueves, de 18 a 20 h

---

## Comunícate por la red

**Número de sesiones: 12**

**Inscripciones: 14 de enero**

**Del 28 de enero al 22 de febrero.** Lunes, miércoles y viernes, de 16 a 18 h

**Inscripciones: 18 de febrero**

**Del 4 al 29 de marzo.** Lunes, miércoles y viernes, de 10 a 12 h

**Inscripciones: 3 de abril**

**Del 29 de abril al 27 de mayo.** Lunes, miércoles y viernes, de 12 a 14 h

**Inscripciones: 5 de abril**

**Del 30 de abril al 6 de junio.** Martes y jueves, de 16 a 18 h

---

## Prepara tu salida o desplazamiento

Número de sesiones: 10

Inscripciones: 15 de enero

Del 29 de enero al 28 de febrero. Martes y jueves, de 10 a 12 h

Inscripciones: 18 de febrero

Del 4 al 25 de marzo. Lunes, miércoles y viernes, de 16 a 18 h

Inscripciones: 3 de abril

Del 29 de abril al 22 de mayo. Lunes, miércoles y viernes, de 16 a 18 h

Inscripciones: 8 de abril

Del 30 de abril al 30 de mayo. Martes y jueves, de 10 a 12 h

---

## Imágenes para recordar

Número de sesiones: 12

Inscripciones: 15 de enero

Del 28 de enero al 22 de febrero. Lunes, miércoles y viernes, de 18 a 20 h

Inscripciones: 18 de febrero. Del 4 al 29 de marzo. Lunes, miércoles y viernes, de 12 a 14 h

Inscripciones: 12 de abril

Del 20 de mayo al 17 de junio. Lunes, miércoles y viernes, de 18 a 20 h

Inscripciones: 12 de abril

Del 24 de mayo al 21 de junio. Lunes, miércoles y viernes, de 10 a 12 h



## Participación social y voluntariado

---

**IMPORTANTE.** En el espacio Gente 3.0 se dará prioridad a los proyectos de voluntariado.

### 5.1 PROYECTOS ABIERTOS A LA COMUNIDAD

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 la sociedad.

---

#### **Impresión 3D: imagina y crea**

Los usuarios de EspacioCaixa Murcia, en colaboración con la Asociación para el Tratamiento de Personas con Parálisis Cerebral

y Patologías Afines (ASTRAPACE), crean mediante impresión 3D objetos con el fin de facilitar el uso cotidiano de los mismos a personas con discapacidad física. Se trabaja de manera conjunta utilizando herramientas digitales, programas de diseño y metodologías innovadoras en la búsqueda de las soluciones más adecuadas a cada una de las necesidades planteadas por los participantes de ASTRAPACE.

---

## Español para extranjeros

El grupo de mayores voluntarios de AMUVIM que participa en el proyecto de español para extranjeros enseña el idioma, de forma amena y práctica, a un grupo de personas extranjeras que lo desconoce.

Para más información, pregunten en la recepción del centro.

---

## CiberCaixa Solidarias

Personas mayores voluntarias de AMUVIM participan en un proyecto solidario para acercar las tecnologías de la información y la comunicación a diferentes colectivos:

- / Personas del Centro de Inserción Social Guillermo Miranda
- / Personas de la Fundación Síndrome de Down (FUNDOWN)
- / Personas de la Federación de asociaciones murcianas de personas con discapacidad física y orgánica (FAMDIF-COCEMFE)
- / Personas mayores del Centro Cultural Puertas de Castilla

Para más información, pregunten en la recepción del centro.

## 5.2

# PROYECTOS ORIENTADOS A PROMOVER LAS RELACIONES INTERGENERACIONALES

Promover las relaciones intergeneracionales es uno de los objetivos del programa de Personas Mayores, con la finalidad de fomentar las relaciones entre personas de diferentes grupos de edad y con el ánimo de enriquecer sus vínculos y el conocimiento mutuo.

---

### **Campaña intergeneracional. Verano 2019**

Especialmente en la época estival, coincidiendo con las vacaciones escolares, EspacioCaixa vuelve a abrir sus puertas a los más pequeños. Con esta iniciativa, personas mayores voluntarias acercan a niños y niñas al mundo de las tecnologías, así como a otras actividades que se desarrollan habitualmente en el centro o nuevas propuestas.

#### **/ Navegación en el Cibercafé**

Dentro del horario habitual del centro podrán navegar, así como atender a las novedades que se hayan diseñado para la época.

#### **/ Actividades sociales, culturales y medioambientales**

Los días previos a las vacaciones, y en el propio centro, se concretarán las fechas y los títulos de las actividades.



---

## Cinefórum intergeneracional

***Hotel Transilvania 3: unas vacaciones monstruosas (2018)***

Dir.: Genndy Tartakovsky

23 de mayo, jueves, a las 17 h

Nuestra familia de monstruos favorita se embarca en un crucero de lujo para que por fin Drac pueda tomarse un descanso de proveer de vacaciones a los demás en su hotel. Pero las vacaciones de ensueño se convierten en una pesadilla cuando Mavis se da cuenta de que Drac se ha enamorado de la misteriosa capitana de la nave, Ericka, quien esconde un peligroso secreto que podría destruir a todos los monstruos.

### 5.3

## PROYECTOS ORIENTADOS A LA DIFUSIÓN DEL CONOCIMIENTO EN LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN

---

### Aula abierta en el Cibercafé

Apoyo a la iniciación en las tecnologías de la información y de la comunicación. En el horario del centro, y siempre que no haya una actividad prioritaria, podrá participarse en las siguientes actividades:

- / Iniciación a la informática
- / Prácticas de los diferentes proyectos y talleres
- / Correo electrónico
- / Foros, chats...

---

## Refuerzo y apoyo a los proyectos en el espacio Gente 3.0

Espacio equipado con ordenadores con conexión a internet, lector de CD-ROM, DVD y USB, programa de tratamiento fotográfico y escáner. Dentro del horario del centro y con reserva previa o en función de la disponibilidad de los equipos en el momento de solicitarlos, podrá participar en las siguientes actividades:

/ Prácticas de los diferentes proyectos

/ Autoformación de los voluntarios de informática (AMUVIM)

---

## ActivaLaMente

ActivaLaMente es una plataforma virtual para que las personas mayores pongan la mente en forma de modo entretenido. El programa se desarrolla a través de diferentes actividades enfocadas a ejercitar las 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 el espacio Gente 3.0 del centro, con el apoyo de personas voluntarias de AMUVIM, **previa inscripción en la recepción del centro.**

## 5.4

# PROYECTOS ORIENTADOS A LA COMUNICACIÓN Y A LA CONVERSACIÓN

## Grandes Lectores

Es un proyecto de voluntariado que pretende mostrar una imagen activa y solidaria de las personas mayores.

El proyecto Grandes Lectores consiste en la formación de personas mayores que quieran participar activamente de una tertulia en torno a la lectura, compartiendo y dinamizando al grupo, ya sea para los mismos mayores o para otros colectivos.

El grupo de voluntarios de AMUVIM de Grandes Lectores lleva dicha actividad a casa de las personas que tienen dificultad para desplazarse a EspacioCaixa, o bien a residencias de personas mayores, así como al propio EspacioCaixa, con otros colectivos. Actualmente las actividades de voluntariado que llevan a cabo son:

- / Dinamización de una tertulia con personas de la residencia de mayores de San Basilio.
- / Animación a la lectura con infancia en EspacioCaixa Murcia, en colaboración con la Cooperativa para el desarrollo comunitario (COPEDECO) y en el ámbito del programa CaixaProinfancia.
- / Animación a la lectura con jóvenes en riesgo de exclusión, provenientes del Colectivo de Estudios, Formación e Intervención Social.

## 5.5 PROYECTOS ORIENTADOS A COMPARTIR CONOCIMIENTOS

---

### Encuentros con las sevillanas

**Del 23 de enero al 27 de marzo.** Miércoles, de 12 a 13 h

El baile siempre ha sido una manera dinámica y entretenida de mantener nuestro cuerpo activo. Con las sevillanas, danza típica de las provincias de Andalucía, conseguiremos un nivel de actividad óptimo mientras disfrutamos y aprendemos conjuntamente este baile.

---

### Encuentros con la cultura japonesa\*

**Inscripciones: 14 de enero**

**Del 24 de enero al 11 de abril.** Jueves, de 10 a 11.30 h

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

---

### Una manualidad creativa: las joyas\*

**Inscripciones: 18 de enero**

**Del 5 de febrero al 9 de abril.** Martes, de 10 a 11.45 h

La creación de joyas y detalles es una manualidad que fomenta nuestra creatividad e imaginación al tiempo que desarrolla nuestra destreza y psicomotricidad. De esta sencilla y divertida manera haremos nuestras creaciones más personales.

---

## Leonardo, Miguel Ángel y Rafael: tres vidas que se cruzan

**Inscripciones: 22 de enero**

**Del 6 de febrero al 10 de abril.** Miércoles, de 12 a 13.30 h

Las biografías de estos tres genios de la historia del arte ilustran que a veces colisionan y a veces cooperan, tanto artística como personalmente...

---

## Encuentros con la poesía\*

**Inscripciones: 22 de enero**

**Del 7 de febrero al 30 de mayo.** Jueves, de 18 a 19.30 h

La poesía es considerada como una manifestación de la belleza o del sentimiento estético por medio de la palabra, en verso o en prosa. Este encuentro entre amigos y amigas nos permitirá conocer, dramatizar y compartir poesías de los más ilustres autores e incluso encontrar un espacio para exponer nuestros propios poemas.

---

## Encuentros con la pintura en seda\*

**Inscripción: 15 de enero**

**Del 8 de febrero al 1 de marzo.** Viernes, de 17 a 19 h

**Inscripciones: 11 de abril**

**Del 10 al 31 de mayo.** Viernes, de 17 a 19 h

Un espacio el que podrán aprenderse nociones de esta técnica.

**\*Tendrán preferencia en la inscripción aquellas personas que todavía no hayan realizado el taller.**



## Conversaciones de mayores

---

El diario *ABC* y la Obra Social "la Caixa" proponen este ciclo de debates que se celebra en diferentes ciudades españolas. En cada uno de ellos una persona experta en la materia y dos personas partícipes del programa de Personas Mayores de la Obra Social "la Caixa" en el territorio entran en conversación, en torno al tema tratado, de la mano de una periodista de *ABC*. En la parte final, el público presente en la sala podrá también tomar la palabra y entrar en el debate.

En esta ocasión el tema es: **pobreza y vulnerabilidad en las personas mayores. 28 de febrero, a las 11 h**

**Importante:** para asistir es necesario comunicarlo en el centro, a partir del 11 de febrero. Las inscripciones se admitirán por orden, hasta completar el aforo.

# Índice de fechas de inscripción

---



A continuación se ofrecen las fechas de inscripción de cada mes. Para completar la información de cada actividad (día de inscripción, inicio de la actividad y horario), consulte el interior de esta agenda.

## **ENERO**

### **14 de enero**

- / Encuentros con la cultura japonesa
- / Iniciación a la informática
- / Haz trámites por internet
- / Comunícate por la red

### **15 de enero**

- / Imágenes para recordar
- / Prepara tu salida o desplazamiento
- / Taller de pintura. Caillebotte
- / Encuentros con la pintura en seda

### **16 de enero**

- / Stephen Sondheim: transformaciones en el teatro musical
- / Música y religiones: una perspectiva global
- / La ópera italiana de Rossini y Puccini

### **17 de enero**

- / Género: construyendo igualdad
- / ¡En forma!
- / Técnicas de relajación
- / Vivir es descubrirme

### **18 de enero**

- / Novela y cuento
- / Aceites esenciales y aceites vegetales
- / Mujeres poderosas en el Imperio romano
- / Una manualidad creativa: las joyas

### **21 de enero**

- / Vivir en positivo
- / Dibujo con sanguina
- / Bandas sonoras del cine y la televisión
- / Fiódor Dostoievski: novela y criminología

### **22 de enero**

- / Leonardo, Miguel Ángel y Rafael: tres vidas que se cruzan
- / Cine wéstern
- / Flores y floraciones
- / Encuentros con la poesía



## **23 de enero**

- / Los instrumentos de viento en la orquesta
- / Energías renovables
- / Jardines de Europa

## **24 de enero**

- / De las pirámides a los rascacielos.  
Arquitectura de los grandes edificios
- / ¡En forma! II
- / Teatro en positivo

## **FEBRERO**

### **18 de febrero**

- / Iniciación a la informática
- / Haz trámites por internet
- / Comunícate por la red
- / Prepara tu salida o desplazamiento
- / Imágenes para recordar

## **ABRIL**

### **1 de abril**

- / Danzas en la historia
- / La pérdida. Construyendo un nuevo escenario
- / Vivir como yo quiero
- / Taller de pintura. Beckmann

## **2 de abril**

- / Música y ciencia en el mundo moderno
- / El arte de escuchar música
- / Evolución: Charles Darwin vs. Jean-Baptiste Lamarck
- / Iniciación a la informática

## **3 de abril**

- / Haz trámites por internet
- / Comunícate por la red
- / Prepara tu salida o desplazamiento
- / Actívate

## **4 de abril**

- / Yoga para tu salud
- / Bailemos *swing*
- / Hitchcock: suspense y *thriller* psicológico
- / El escepticismo: escuela de pensamiento

## **5 de abril**

- / Cocina con plantas silvestres
- / Iniciación a la informática
- / Haz trámites por internet
- / Comunícate por la red

## **8 de abril**

- / Prepara tu salida o desplazamiento
- / – Dolor + Vida
- / Historia del cine. El nuevo Hollywood
- / Invertebrados

## **9 de abril**

- / El queso
- / Ciudades celtas
- / Picasso y el cubismo
- / Sonobe

## **10 de abril**

- / Corrientes marinas y calentamiento global
- / Alimenta tu bienestar
- / Memoria y lenguaje
- / Inteligencia emocional

## **11 de abril**

- / Paco de Lucía. El genio de las seis cuerdas
- / Dibujo a carboncillo: retrato
- / Jazz. Un sentido global
- / Encuentros con la pintura en seda

## **12 de abril**

- / Imágenes para recordar
- / Buen trato, derechos de las personas mayores
- / Despertar con una sonrisa. El sueño en los mayores



# Inscripciones

---

## **Notas importantes sobre la inscripción a las actividades**

En cada jornada de inicio de inscripción de cada actividad, desde las 10 h hasta las 13 h, las personas interesadas solicitarán una ficha numerada en la recepción del centro (solo una por actividad), que deberán rellenar con los datos indicados y entregar en la propia recepción antes de las 13 h.

Finalizado ese período horario, los responsables de la inscripción elegirán un número aleatoriamente 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 y podrá consultarse tranquilamente hasta el día de inicio de la actividad.

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 tienen plaza (siempre que no incumplan las normas restantes), así como quienes la soliciten posteriormente hasta la cobertura total de las mismas.

Por lo tanto, el orden de llegada al centro, desde su apertura a las 10 h y hasta el cierre del período de solicitud a las 13 h, no será la cuestión determinante para obtener plaza en las actividades.

**Para ser usuario del centro y poder participar en las actividades es requisito tener como mínimo 55 años.**

**Podrá participarse como máximo en tres talleres al trimestre, excluyendo los de informática.**

## Visitas guiadas a EspacioCaixa

---



Si pertenecen a un centro de mayores de la Región de Murcia y les apetece conocer nuestras instalaciones con las personas de su centro, disfruten de una visita guiada en la que podrán participar en una de nuestras actividades. Para ello, contacten con la persona responsable del centro.

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".

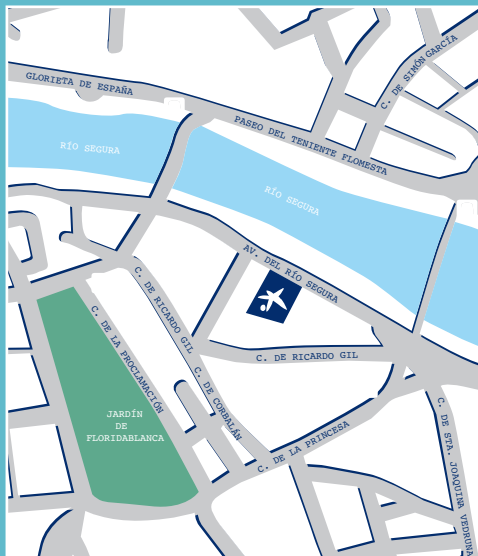
Puede ejercer sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición en relación con el tratamiento de sus datos, en los términos y en las condiciones previstos en la normativa de protección de datos de carácter personal, en Barcelona (08028), av. Diagonal, 621-629, Área de Comunicación y Marketing, 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.

**Programa  
de Personas  
Mayores**

**EspacioCaixa**  
*Murcia*

# EspacioCaixa

Murcia



## ESPACIOCAIXA MURCIA

Av. del Río Segura, 6  
30002 Murcia  
Tel. 968 22 63 13

## 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: AUTOBUSES

1 A, B, C, E; 2 A; 3 A; 6 A; 8 A; 9 A; Rayo 15 A; 26 A; 28 A, B, C, D, E; 29 A, B, C; 30 A, B, C, D, E; 31 A, B, C, D, E; 32 A; 50 A, B, C, E; 61 A, B; 80 A; 91 A, B, C; 92 A, B. Glorieta de España

12 A; 45 A; 49 A, B, C, D. Jardín de Floridablanca

1 A, B, C, D, E; 4 A; 6 A, B; 9 A; 26 A; 28 A, B, C, D, E; 29 A, B, C; 39 A; 44 A, B, C, D, E; 61 A, B; 91 A, B, C; 92 A, B, C. Alameda de Colón

Rayo 17. Calle Princesa

2 A; 3 A; 8 A; 31 A, B, C, D, E; 32 A; 37 A, B, C; 50 A, B, C, D, E; 80 A. Plaza de la Cruz Roja



Fundación Bancaria "la Caixa"