

Agenda de actividades

Espacio Fundación "la Caixa"
Madrid

TALLERES Y
ACTIVIDADES
PARA ELEVAR
TU POTENCIAL



**ABRIL-JUNIO
2025**

Programa de
Personas Mayores

Índice

Inscripciones e información de interés sobre las actividades y la vida del centro	4
Servicio de orientación personal	6

ACTIVIDADES CON INSCRIPCIÓN

Salud y prevención de la fragilidad

Automasaje	7
Cardio y fuerza	7
Yoga	8
Yoga en silla	8
Pilates	8
La voz	9
Charlas y talleres relativos a las pérdidas, el autocuidado, la atención al duelo y aspectos relacionados con el final de vida	9

Creatividad y reflexión

Pintura al óleo: John Duncan	10
Dibujo: Rodin	10
Pintando fondos marinos con acuarela	11
Fotografía con móviles	11
Ilustración digital	11
Creación de pódcast	12
Canva	12
Montaje de vídeos con el móvil	12
Macramé	13
Papiroflexia	13
Collage	13
Club de lectura	14
Escritura poética	14
Escritura e interpretación periodística	15
Amigos y Grandes Lectores (continuidad de los grupos existentes)	15

Formación

Francés en <i>petit comité</i>	16
Pequeña tertulia en inglés	16
Digitalización de imágenes y negativos con el móvil	16
Desvelando los misterios de la novela de detectives	17
La novela romántica del siglo XIX	17
Solfeo III	17
Breve iniciación a la guitarra española	18
Breve iniciación a la guitarra española II	18
Impresión en 3D. Proyecto social	18

Desarrollo personal

Vivir en positivo	19
Comunicación asertiva	19

Informática y comunicación

Internet: todo un mundo de posibilidades	20
Iniciación a la informática	20
WhatsApp y otras aplicaciones de internet en el móvil	21
Google Fotos	21
Google Drive	21

Red.es

Haz trámites por internet. Módulo 1 ...	22
Haz trámites por internet. Módulo 1 ...	23
Haz trámites por internet. Módulo 2 ...	23
Prepara tu salida. Módulo 1	23
Prepara tu salida. Módulo 2	23
Comunícate por la red. Módulo 1	23
Comunícate por la red. Módulo 2	23
Imágenes para recordar. Módulo 1	23
Imágenes para recordar. Módulo 2	23

ACTIVIDADES SIN INSCRIPCIÓN

Salud y prevención de la fragilidad

Memoria	24
---------------	----

Movilidad articular	24
Fortalecimiento muscular.....	24

Lunes saludables

Alimentación y salud mental.....	25
Sistema inmunitario y alimentación	25
Alimentación, concentración mental y memoria.....	25
El eje intestino-cerebro	25

Formación

Los cálculos tácticos más sublimes en ajedrez	26
Astronomía y cosmología	26
Herbert Marcuse y la Escuela de Fráncfort	26
Felix Mendelssohn.....	27

Informática y comunicación

Aplicaciones en el móvil, la tableta o el ordenador	28
Consultoría para la resolución de dudas en el manejo de terminales... 29	
Aula abierta en el Cibercafé y la Mediateca.....	29

El arte de los lunes

Del pincel, al trono: el Barroco, un espejo de las grandes monarquías	30
La representación de la muerte y el duelo en El Prado.....	30
Gabriele Münter y El Jinete Azul	30
La botánica en la pintura	30
Tartessos, entre la leyenda y la historia: del tesoro del Carambolo, a los rostros del Turuñuelo.....	30

Los encuentros de los jueves

El amor y sus mitos	31
Los límites de lo políticamente correcto	31
La gran aventura de la evolución humana.....	31
Procrastinación: ¿una amenaza de nuestro tiempo?.....	31

Milan Kundera y la novela filosófica.....	31
El síndrome de la vida vacía.....	31
Borges: cuentista y filósofo	31
Los felices años 20: el período de entreguerras.....	31

Cinefórum

<i>El hombre del norte</i>	32
<i>Tár</i>	32
<i>Till, el crimen que lo cambió todo</i>	32
<i>Ellas hablan</i>	32
<i>Rumba terapia</i>	32

Coloquios temáticos

El redescubrimiento del hierro: arquitectura y escultura, colaboración de Julio González y Picasso	33
Democracia y economía en España: cinco décadas (1975- 2025).....	33
La Escuela de Pintura de Madrid (1945-2000).....	33
Masones: filosofía y simbología. Seguidores ilustres	33
España, 1504-1555: de Juana de Castilla a Carlos de España (primera parte)	33
España, 1504-1555: de Juana de Castilla a Carlos de España (segunda parte)	33

Proyectos y actividades comunitarios y solidarios

Aula abierta en el Cibercafé y la Mediateca.....	34
Grandes Lectores	34
Impresión en 3D. Proyecto social	34
CiberCaixa Solidarias / Lectura y tertulia	34
Coloquios temáticos	34

Vuestras propuestas

Inscripciones e información de interés sobre las actividades y la vida del centro

La inscripción se realizará del **8 al 13 de abril de 2025** a través de la [página web](#) de la Fundación "la Caixa" (acceso *online* a las inscripciones, solo desde España y Portugal):

Para inscribirse es necesario:

- tener una edad mínima de 55 años
- contar con una dirección de correo electrónico actualizada y en uso

Todas las actividades se presentan en modo presencial. Unas requieren inscripción previa y otras, no; se indicará en cada caso. Para participar en las que requieren inscripción será necesario haber obtenido plaza. En las que no requieren inscripción, se admitirán participantes en cada sesión hasta completar el aforo o hasta que lo indiquen las personas responsables del centro.

La adjudicación de plazas en las actividades que requieren inscripción se realizará entre el 14 y el 15 de abril. Para saber si se ha obtenido plaza, se puede consultar el estado de la solicitud en la plataforma de inscripciones.

Además, y solo a quienes hayan obtenido alguna plaza, se les comunicará por correo electrónico; no obstante, ante posibles errores en las direcciones o en el proceso de envío, rogamos a quienes no reciban el correo que consulten la plataforma o pregunten en el centro, a fin de corroborar si obtuvieron, o no, la plaza.

Las plazas se asignarán evitando el solapamiento horario y siguiendo la máxima del mayor reparto posible entre las personas solicitantes, tanto en la asignación inicial como en la posterior cobertura de bajas.

Todas las actividades se desarrollarán dentro del horario del centro, iniciándose tras la apertura de puertas y concluyendo antes del cierre, a pesar del horario expreso de cada actividad.

Nota de calendario: el centro no abrirá en los días festivos, si los hubiera en el período de vigencia de la presente agenda. El 16 de mayo no habrá actividades programadas, aunque el centro permanezca abierto.

Las personas con plaza que falten a la primera sesión de la actividad sin previo aviso podrían perder dicha plaza en favor de quienes se hallen en lista de espera.

Para cualquier consulta, podéis dirigiros al centro de forma presencial o telefónica. También tenéis a vuestra disposición el Servicio de Información de la Fundación "la Caixa". Los datos de contacto de ambos se muestran en la última página.

Wifi: en todo el centro hay acceso wifi en abierto para el uso de los dispositivos móviles propios.

Lectura de prensa: tenéis a vuestra disposición el préstamo en sala de diarios y algunas revistas en formato impreso.

Igualmente podréis leer vuestros propios ejemplares, o utilizar alguno de nuestra biblioteca, para su uso exclusivo en el centro.

El espacio os está esperando como punto de encuentro y conversación.

Servicio de Orientación Personal

Junto con una orientadora personal, con atención individualizada, podréis identificar y trabajar los aspectos esenciales para llevar una vida más plena.

A las personas interesadas las invitamos a asistir a alguna de las sesiones informativas que se celebrarán en el centro durante este primer semestre, de acceso libre hasta completar el aforo:

9 de mayo, a las 12 h

28 de mayo, a las 18 h

13 de junio, a las 12 h



Salud y prevención de la fragilidad

Automasaje

Se explorará el automasaje como herramienta para mejorar la condición física de los músculos, su activación y su relajación; se trabajará con técnicas sencillas que puedan aplicarse en casa.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 5 de mayo

Lunes, de 10 a 12 h

Intensidad física baja

Cardio y fuerza

Se realizarán ejercicios para mejorar la salud cardiovascular y la fuerza muscular.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 5 de mayo

Grupo 1: lunes, de 16 a 18 h

Grupo 2: lunes, de 18 a 20 h

Inicio: 6 de mayo

Grupo 3: martes, de 16 a 18 h

Grupo 4: martes, de 18 a 20 h

Inicio: 7 de mayo

Grupo 5: miércoles, de 16 a 18 h

Grupo 6: miércoles, de 18 a 20 h

Intensidad física alta

Yoga

Taller práctico con ejercicios de esta disciplina oriental.

N.º de sesiones: 7

Inicio: 8 de mayo

Grupo 1: jueves, de 10 a 12 h

Grupo 2: jueves, de 12 a 14 h

Intensidad física media

Yoga en silla

Taller práctico con ejercicios de esta disciplina oriental, en su modalidad en silla, a fin de sustituir con esta la necesidad de tumbarse en el suelo.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 6 de mayo

Grupo 1: martes, de 10 a 12 h

Grupo 2: martes, de 12 a 14 h

Intensidad física media

Pilates

Mediante el desarrollo de los músculos se trabajará el equilibrio corporal con el fin de mejorar la estabilidad de la columna vertebral.

N.º de sesiones: 7

Inicio: 8 de mayo

Grupo 1: jueves, de 16 a 18 h

Grupo 2: jueves, de 18 a 20 h

Inicio: 9 de mayo

Grupo 3: viernes, de 10 a 12 h

Grupo 4: viernes, de 12 a 14 h

Intensidad física media

La voz

Se estudiará la fisiología de la voz, se ejercitará su cuidado y se explorarán sus cualidades como instrumento de comunicación y de expresión.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 6 de mayo

Martes, de 18 a 20 h

Charlas y talleres relativos a las pérdidas, el autocuidado, la atención al duelo y aspectos relacionados con el final de vida

En el presente trimestre trabajaremos aspectos tan relevantes como saber cuidarnos para cuidar mejor, de qué forma podemos abordar las diferentes pérdidas que podemos sufrir (no solo personales), el proceso de duelo y otras temáticas vinculadas a la vulnerabilidad.

Todas estas iniciativas serán llevadas a cargo por profesionales del Programa para la Atención Integral a Personas con Enfermedades Avanzadas de la Fundación "la Caixa".

¿Cómo afrontar las pérdidas?

Viernes 9 de mayo, de 10 a 12 h

¿Cómo ayudar a una persona en duelo?

Viernes 30 de mayo, de 10 a 12 h

Cuidarse para cuidar

Viernes 6 de junio, de 10 a 12 h

Acompañamiento emocional y buen trato

Viernes 20 de junio, de 10 a 12 h

Creatividad y reflexión

Pintura al óleo (taller práctico): John Duncan

La propuesta consiste en estudiar las obras de este artista y reproducir una de ellas a partir de la muestra que se presenta en la primera sesión.

N.º de sesiones: 9

Inicio: 23 de abril

Grupo 1: miércoles, de 10 a 12 h

Grupo 2: miércoles, de 12 a 14 h

Exposición de pintura

Inauguración: 26 de junio, a las 18 h

Se expondrán las obras realizadas por quienes participen en el taller de pintura al óleo sobre John Duncan.

Dibujo (taller práctico): Rodin

La propuesta consiste en estudiar las obras de este artista y dibujarlas a partir de la muestra que se presenta en la primera sesión.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 25 de abril

Grupo 1: viernes, de 10 a 12 h

Grupo 2: viernes, de 12 a 14 h

Pintando fondos marinos con acuarela

En este taller se abordará la pintura de fondos marinos con acuarela: el tratamiento de la técnica, el uso de los colores y la composición de la obra.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 28 de abril

Grupo 1: lunes, de 10 a 12 h

Grupo 2: lunes, de 12 a 14 h

Fotografía con móviles

Es imprescindible asistir con un móvil inteligente y dotado con cámara.

N.º de sesiones: 7

Inicio: 8 de mayo

Grupo 1: jueves, de 10 a 12 h

Grupo 2: jueves, de 12 a 14 h

Ilustración digital

Se trabajarán técnicas de dibujo, ilustración digital, edición de fotografía y composición de imágenes con programas gratuitos como Figma o Adobe Fresco. Se usarán herramientas digitales para producir imágenes artísticas, tales como personajes, objetos o entornos.

N.º de sesiones: 7

Inicio: 5 de mayo

Grupo 1: lunes, de 10 a 12 h

Grupo 2: lunes, de 12 a 14 h

Creación de pódcast

Ofrece las claves necesarias para la creación de un pódcast, desde la fase creativa, de edición y maquetación, hasta su difusión. Pretende facilitar un recurso tecnológico actual que permita desarrollar la creatividad y el uso de la imaginación de las personas mayores.

Para la creación final del pódcast, se empleará un programa que requiere conocimientos básicos de informática y de manejo del ordenador.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 7 de mayo

Grupo 1: miércoles, de 12 a 14 h

Grupo 2: miércoles, de 16 a 18 h

Canva

Canva es una página web que nos permite crear diseños para tarjetas de felicitación, invitaciones, presentaciones, presupuestos... En el taller se explicará su funcionamiento y se crearán diferentes diseños. Además, se trabajarán conceptos relacionados con el diseño gráfico, como sus reglas básicas y la utilización de diferentes tipografías.

N.º de sesiones: 7

Inicio: 5 de mayo

Grupo 1: lunes, de 16 a 18 h

Grupo 2: lunes, de 18 a 20 h

Montaje de vídeos con el móvil

El vídeo está ganando cada vez más espacio en las redes sociales y en nuestros teléfonos móviles. Este taller pretende que quienes asistan aprendan a realizar diferentes montajes de vídeo para poder conservar recuerdos de sus viajes, sus experiencias diarias y su cotidianidad.

N.º de sesiones: 7

Inicio: 8 de mayo

Grupo 1: jueves, de 16 a 18 h

Grupo 2: jueves, de 18 a 20 h

Macramé

El macramé es un arte muy antiguo de anudar y trenzar cuerdas con las manos para crear tejidos con nudos decorativos. En este taller aprenderemos los nudos básicos para realizar un tapiz y otras decoraciones para el hogar.

N.º de sesiones: 7

Inicio: 5 de mayo

Grupo 1: lunes, de 16 a 18 h

Grupo 2: lunes, de 18 a 20 h

Papiroflexia

En el taller se practicarán técnicas sorprendentes de plegado de papel para confeccionar figuras desarrollando la visión espacial y la creatividad.

N.º de sesiones: 7

Inicio: 8 de mayo

Grupo 1: jueves, de 16 a 18 h

Grupo 2: jueves, de 18 a 20 h

Collage

En el taller se explicará la historia del *collage* y quiénes son sus referentes. Además, con materiales como revistas, periódicos, folletos publicitarios y diferentes elementos, se trabajará la creatividad a través de diversos conceptos.

N.º de sesiones: 7

Inicio: 9 de mayo

Grupo 1: viernes, de 10 a 12 h

Grupo 2: viernes, de 12 a 14 h

Club de lectura

La actividad invita a la lectura de una obra literaria, que será comentada por fragmentos en las sucesivas sesiones semanales. En la primera sesión se elegirá la obra entre quienes asistan y, en la siguiente, se trazará el plan de lectura.

La adquisición del libro para la lectura personal correrá por cuenta de cada participante.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 5 de mayo

Grupo 1: lunes, de 16 a 18 h

Grupo 2: lunes, de 18 a 20 h

Escritura poética

El taller está pensado para potenciar la creatividad y la imaginación a partir de la sensibilidad.

Facilita conocimientos, claves y técnicas sobre la escritura poética con los que se propone que cada participante escriba sus propias poesías en un entorno participativo y de confianza, en el que se pretende entrenar la mirada poética hacia lo que nos rodea o hacia nuestro interior y poder expresarla.

Además, con este taller, podréis:

- Descubrir que la poesía puede estar al alcance de todos y en todas partes.
- Conocer técnicas para escribir poesía.
- Disfrutar el aspecto lúdico y creativo de escribir poesía.

N.º de sesiones: 5

Inicio: 6 de mayo

Grupo 1: martes, de 16 a 18 h

Grupo 2: martes, de 18 a 20 h

Escritura e interpretación periodística

El taller facilita claves básicas necesarias para interpretar los textos periodísticos en sus distintos formatos, escritos y audiovisuales, con el fin de fortalecer el criterio propio de interpretación a través del conocimiento y análisis de los diferentes géneros en un entorno participativo y de confianza.

Además, con este taller, podréis:

- . Escribir vuestros propios textos periodísticos.
- . Conocer y entusiasmaros por algo tan cotidiano y apasionante como son los medios de comunicación, con una mirada crítica y práctica que ayude a comprender el mensaje.

N.º de sesiones: 6

Inicio: 5 de mayo

Grupo 1: lunes, de 16 a 18 h

Amigos Lectores y Grandes Lectores

Amigos Lectores es una tertulia en torno a la lectura de obras literarias, principalmente, de narrativa y ensayo. Por otra parte, hay un grupo de Grandes Lectores, el grupo 4, en el que personas mayores voluntarias dinamizan la tertulia.

Los grupos existentes continuarán trabajando. En esta convocatoria se abre de nuevo la inscripción solo para contar con lista de espera de personas interesadas.

N.º de sesiones: 9

Inicio: 28 de abril

Grupo 4: lunes, de 18 a 20 h

Inicio: 23 de abril

Grupo 1: miércoles, de 16 a 18 h

Grupo 2: miércoles, de 18 a 20 h

Grupo 3: miércoles, de 18 a 20 h

N.º de sesiones: 8

Inicio: 24 de abril

Grupo 5: jueves, de 12 a 14 h

Formación

Francés, en *petit comité*

En un pequeño grupo, con la dinamización de una figura profesional, se promoverá la conversación.

Para participar es imprescindible tener conocimientos básicos de la lengua francesa.

N.º de sesiones: 7

Inicio: 8 de mayo

Grupo 1: jueves, de 10 a 12 h

Grupo 2: jueves, de 12 a 14 h

Pequeña tertulia en inglés

En un pequeño grupo, con la dinamización de una figura profesional, se promoverá la conversación.

Para participar es imprescindible tener conocimientos básicos de la lengua inglesa.

N.º de sesiones: 7

Inicio: 6 de mayo

Grupo 1: martes, de 10 a 12 h

Grupo 2: martes, de 12 a 14 h

Digitalización de imágenes y negativos con el móvil

En este taller se explicará cuál es el procedimiento para escanear tanto fotos como negativos con el móvil, cuáles son los mejores parámetros, qué significa cada ajuste y cómo conseguir un resultado óptimo para que no se pierdan y estropeen esas imágenes para el recuerdo.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 7 de mayo

Grupo 1: miércoles, de 10 a 12 h

Grupo 2: miércoles, de 18 a 20 h

Desvelando los misterios de la novela de detectives

A hombros de Holmes y Poirot nos adentraremos en la lectura de la novela detectivesca cultivada por escritores de la talla de Agatha Christie y Arthur Conan Doyle. La lógica, el pensamiento racional y la deducción serán las armas con las que nuestros hábiles detectives resolverán los casos más dispares y misteriosos.

N.º de sesiones: 7

Inicio: 5 de mayo

Lunes, de 10 a 12 h

La novela romántica del siglo XIX

Cuando la posición social, la honra y los distintos papeles reservados en la sociedad de la época a hombres y mujeres pesan sobre todos, habrá quienes se atrevan a desafiarlos para poder estar junto a quien aman.

N.º de sesiones: 7

Inicio: 5 de mayo

Grupo 1: lunes, de 12 a 14 h

Solfeo III

El taller pretende un pequeño avance en el acercamiento a la lectura del lenguaje musical, la identificación de sus elementos y unas primeras prácticas que permitan el trabajo posterior y autónomo de las personas participantes.

Se trabajará a partir de lo ya expuesto en las ediciones anteriores de los talleres Solfeo y Solfeo II.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 7 de mayo

Miércoles, de 10 a 12 h

Breve iniciación a la guitarra española

El taller plantea una iniciación al conocimiento básico del instrumento musical en la que se trabajarán las primeras nociones para aprender a tocar la guitarra española.

Cada participante deberá llevar su guitarra.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 25 de abril

Viernes, de 18 a 20 h

Breve iniciación a la guitarra española II

El taller plantea una iniciación al conocimiento básico del instrumento musical en la que se trabajarán las primeras nociones para aprender a tocar la guitarra española.

Se continuará a partir de lo ya expuesto en la edición anterior del taller: Breve iniciación a la guitarra española.

Cada participante deberá llevar su guitarra.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 25 de abril

Viernes, de 16 a 18 h

Impresión en 3D. Proyecto social

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

N.º de sesiones en el 2025: 22

Inicio: 7 de enero (continúa trabajando el mismo grupo del trimestre anterior)

Martes, de 10.30 a 13.30 h

Desarrollo personal

Vivir en positivo

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.

N.º de sesiones: 13

Inicio: 5 de mayo

Lunes y miércoles, de 12 a 13.30 h

Comunicación asertiva

El taller propone trabajar la expresión de sentimientos, pensamientos y opiniones con respeto hacia todas las personas que intervengan en el proceso comunicativo y eligiendo los caminos que puedan dañar menos.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 6 de mayo

Martes, de 16 a 18 h

Informática y comunicación

Internet: todo un mundo de posibilidades

Taller para el que conviene tener previamente conocimientos básicos de informática, a fin de trabajar sobre las posibilidades más conocidas de la red, así como explorar nuevas vías.

N.º de sesiones: 10

Inicio: 22 o 23 de abril, según el grupo

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

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

Grupo 3: martes y jueves, de 18 a 20 h

Iniciación a la informática

Taller dirigido a personas que quieren aprender conocimientos básicos de informática o reforzarlos.

N.º de sesiones: 10

Inicio: 23 de abril

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

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

WhatsApp y otras aplicaciones de internet en el móvil

Taller para el que se requiere asistir con un móvil inteligente, a fin de conocer las posibilidades de la citada aplicación, pero también descubrir otras de las más útiles y solicitadas, o practicar su uso.

N.º de sesiones: 4

Inicio: 23, 25 o 28 de abril, según el grupo

Grupo 1: lunes, de 18 a 20 h

Grupo 2: miércoles, de 18 a 20 h

Grupo 3: viernes, de 10 a 12 h

Grupo 4: viernes, de 12 a 14 h

Grupo 5: viernes, de 16 a 18 h

Grupo 6: viernes, de 18 a 20 h

Google Fotos

Se trabajará con esta aplicación con el fin de practicar el intercambio y almacenamiento de fotografías y vídeos.

N.º de sesiones: 7

Grupo 1: lunes, de 12 a 14 h

Grupo 2: miércoles, de 10 a 12 h

Grupo 3: miércoles, de 12 a 14 h

Google Drive

Se trabajará con esta aplicación con el fin de practicar cómo se almacenan y comparten archivos, y también cómo se realiza la sincronización entre dispositivos.

N.º de sesiones: 7

Grupo 1: lunes, de 10 a 12 h

Grupo 2: jueves, de 16 a 18 h

Grupo 3: jueves, de 18 a 20 h

Red.es

Hemos sido seleccionados por [Red.es](#), entidad adscrita al Ministerio para la Transformación Digital y de la Función Pública, como entidad beneficiaria de las Ayudas para Actuaciones de Formación en Competencias Básicas Digitales dentro del marco del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia (PRTR), financiado por los fondos **Next Generation EU**.

Este proyecto tiene como objetivo principal **reducir la brecha digital de las personas mayores** fomentando su autonomía y calidad de vida a través del uso de herramientas tecnológicas avanzadas y actividades formativas específicas.

Pilotaje cursos Red.es, mayo

Talleres exclusivos para personas a partir de 60 años. Las personas que participen se espera que asistan desde el primer día y deben presentar su DNI.

Haz trámites por internet. Módulo 1

N.º de sesiones: 6

Inicio: 6 de mayo

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

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

Cursos Red.es, junio-julio

Talleres exclusivos para personas a partir de 60 años. Las personas que participen se espera que asistan desde el primer día y deben presentar su DNI.

Haz trámites por internet. Módulo 1

N.º sesiones: 6

Inicio: 2 de junio

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

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

Haz trámites por internet. Módulo 2

N.º sesiones: 6

Inicio: 23 de junio

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

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

Prepara tu salida. Módulo 1

N.º sesiones: 6

Inicio: 2 de junio

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

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

Prepara tu salida. Módulo 2

N.º sesiones: 6

Inicio: 23 de junio

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

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

Comunícate por la red. Módulo 1

N.º sesiones: 6

Inicio: 3 de junio

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

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

Comunícate por la red. Módulo 2

N.º sesiones: 6

Inicio: 24 de junio

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

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

Imágenes para recordar. Módulo 1

N.º sesiones: 6

Inicio: 3 de junio

Grupo 1: martes y jueves, de 12 a 14 h

Grupo 2: martes y jueves, de 18 a 20 h

Imágenes para recordar. Módulo 2

N.º sesiones: 6

Inicio: 24 de junio

Grupo 1: martes y jueves, de 12 a 14 h

Grupo 2: martes y jueves, de 18 a 20 h

Salud y prevención de la fragilidad

Memoria

Taller formativo y práctico que plantea ejercicios inspiradores para cuidar e incentivar la memoria.

N.º de sesiones: 9

Inicio: 28 de abril

Lunes, de 10 a 12 h

Movilidad articular

Ejercicios estáticos suaves de movilidad articular.

N.º de sesiones: 9

Inicio: 29 de abril

Martes, de 10 a 12 h

Intensidad física baja

Fortalecimiento muscular

Ejercicios estáticos suaves de fortalecimiento muscular para mantener la activación muscular.

N.º de sesiones: 9

Inicio: 29 de abril

Martes, de 12 a 14 h

Intensidad física baja

Lunes saludables

Abordaremos cuestiones sobre la salud con una mirada preventiva.

Alimentación y salud mental

Lunes 28 de abril, a las 12 h

Sistema inmunitario y alimentación

Lunes 5 de mayo, a las 12 h

Alimentación, concentración mental y memoria

Lunes 12 de mayo, a las 12 h

El eje intestino-cerebro

Lunes 19 de mayo, a las 12 h



Formación

Los cálculos tácticos más sublimes en ajedrez

La belleza del juego se plantea en todo su esplendor.

N.º de sesiones: 7

Inicio: 8 de mayo

Jueves, de 10 a 12 h

Astronomía y cosmología

El taller propone asomarse al universo, para estudiar siquiera someramente tanto sus propiedades como los objetos que lo conforman.

N.º de sesiones: 7

Inicio: 8 de mayo

Jueves, de 12 a 14 h

Herbert Marcuse y la Escuela de Fráncfort

En este taller abordaremos los avatares y los grandes logros de esta escuela crítica, y las aportaciones de Adorno, Horkheimer y Habermas, para situar en su contexto los trabajos de Marcuse, centrándonos especialmente en *Eros y civilización* y *El hombre unidimensional*.

N.º de sesiones: 6

Inicio: 29 de abril

Martes, de 18 a 20 h

Felix Mendelssohn

Uno de los compositores clave del siglo XIX, esencial para entender el Romanticismo. Ayudó a conformar el canon musical austro-germano y elevó la escena musical británica a una nueva dimensión. Analizaremos su vida y obra profundizando en el entorno social y artístico del que se nutrió. Prestaremos especial atención a la recepción de su música por parte de las generaciones posteriores hasta llegar a nuestros días.

N.º de sesiones: 6

Inicio: 7 de mayo (el 28 de mayo no habrá sesión)

Grupo 1: miércoles, de 10 a 12 h

Grupo 2: miércoles, de 12 a 14 h



Informática y comunicación

Aplicaciones en el móvil, la tableta o el ordenador, en el Cybercafé del centro

Para estas actividades, por favor, asistid con vuestros dispositivos portátiles (móviles inteligentes, tabletas u ordenadores portátiles) con suficiente carga de batería.

Cada martes, de 10 a 11 h

Sesiones independientes, sin continuidad entre sí

22 y 29 de abril

Gestión de archivos, imágenes y generalidades del sistema Android

Del 6 al 27 de mayo

Aplicaciones para elaborar textos con inteligencia artificial

Del 3 al 24 de junio

Aplicaciones para elaborar presentaciones con inteligencia artificial

Cada martes, de 16 a 17 h

Sesiones independientes, sin continuidad entre sí

22 y 29 de abril

Gestión de archivos, imágenes y generalidades del sistema iOS

Del 6 al 27 de mayo

Aplicaciones para crear piezas musicales con inteligencia artificial

Del 3 al 24 de junio

Aplicaciones para crear imágenes con inteligencia artificial

Cada jueves, de 10 a 11 h

Sesiones independientes, sin continuidad entre sí

24 de abril

Aplicaciones para crear avatares con inteligencia artificial

8, 22 y 29 de mayo

Aplicaciones para editar vídeos con inteligencia artificial

Del 5 al 26 de junio

Aplicaciones para planificar viajes con inteligencia artificial

Consultoría para la resolución de dudas en el manejo de terminales

En el Cibercafé del centro una figura profesional intentará atender todas las consultas. En la Recepción se indicará el orden de atención en cada turno.

Del 22 de abril al 26 de junio

Martes, de 11 a 13 h

Martes, de 17 a 19 h

Jueves, de 11 a 13 h

Aula abierta en el Cibercafé y la Mediateca

Libre acceso al uso de ordenadores con conexión a internet.

Además, en todo el centro hay acceso wifi en abierto para el uso de los dispositivos móviles propios.

El arte de los lunes

Dedicamos en la agenda este espacio exclusivo para que el mundo del arte nos deleite y nos conmueva.

Del pincel, al trono: el Barroco, un espejo de las grandes monarquías

Lunes 26 de mayo, a las 12 h

La representación de la muerte y el duelo en El Prado

Lunes 2 de junio, a las 12 h

Gabriele Münter y El Jinete Azul

Lunes 9 de junio, a las 12 h

La botánica en la pintura

Lunes 16 de junio, a las 12 h

Tartessos, entre la leyenda y la historia: del tesoro del Carambolo, a los rostros del Turuñuelo

Lunes 23 de junio, a las 12 h



Los encuentros de los jueves

Os invitamos a acompañarnos en estos encuentros formativos y participativos, planteados mediante conferencias y conversaciones estimulantes.

El amor y sus mitos

Jueves 24 de abril, a las 18 h

Los límites de lo políticamente correcto

Jueves 8 de mayo, a las 18 h

La gran aventura de la evolución humana

Jueves 22 de mayo, a las 18 h

Procrastinación: ¿una amenaza de nuestro tiempo?

Jueves 29 de mayo, a las 18 h

Milan Kundera y la novela filosófica

Jueves 5 de junio, a las 18 h

El síndrome de la vida vacía

Jueves 12 de junio, a las 18 h

Borges: cuentista y filósofo

Jueves 19 de junio, a las 18 h

Los felices años 20: el período de entreguerras

Jueves 26 de junio, a las 18 h

Cinefórum

Proyección de películas, seguidas de un coloquio dinamizado.

El hombre del norte, 2023

Dirección: Robert Eggers

Miércoles 23 de abril, a las 16.30 h

Tár, 2022

Dirección: Todd Field

Miércoles 7 de mayo, a las 16.30 h

Till, el crimen que lo cambió todo, 2023

Dirección: Chinonye Chukwu

Miércoles 21 de mayo, a las 16.30 h

Ellas hablan, 2023

Dirección: Sarah Polley

Miércoles 4 de junio, a las 17 h

Rumba terapia, 2022

Dirección: Franck Dubosc

Miércoles 18 de junio, a las 17 h

Coloquios temáticos

Personas mayores amigas del Espacio Fundación "la Caixa" Madrid que han ido atesorando conocimientos en algún ámbito concreto, bien por sus estudios o por su bagaje profesional, bien por su afición personal, los comparten de forma voluntaria con quienes asistan a estos coloquios temáticos, impartiendo una conferencia e invitando al diálogo y a la conversación en torno al tema tratado.

El redescubrimiento del hierro: arquitectura y escultura, colaboración de Julio González y Picasso

Lunes 28 de abril, a las 17 h

Democracia y economía en España: cinco décadas (1975- 2025)

Lunes 5 de mayo, a las 17 h

La Escuela de Pintura de Madrid (1945-2000)

Lunes 12 de mayo, a las 17 h

Masones: filosofía y simbología. Seguidores ilustres

Lunes 19 de mayo, a las 17 h

España, 1504-1555: de Juana de Castilla a Carlos de España (primera parte)

Lunes 26 de mayo, a las 17 h

España, 1504-1555: de Juana de Castilla a Carlos de España (segunda parte)

Lunes 2 de junio, a las 17 h

Animaos a plantear un tema sobre el que os apetezca exponer y conversar y estudiaremos la propuesta conjuntamente.

Proyectos y actividades comunitarios y solidarios

Proyectos y actividades comunitarios y solidarios

Aula abierta en el Cibercafé y la Mediateca

Véase el apartado del mismo nombre en la página 27.

Grandes Lectores

Véase el apartado de Creatividad y participación, en la página 15: Amigos Lectores y Grandes Lectores.

Impresión en 3D. Proyecto social

Véase el apartado del mismo nombre en la página 18.

CiberCaixa Solidarias / Lectura y tertulia

CiberCaixa Solidarias con el CIS Victoria Kent, con el Centro de día Chamberí Intress y con AFANIAS.

Lectura y tertulia con el Centro de día Chamberí Intress.

Coloquios temáticos

Véase el apartado del mismo nombre en la página 31.



Vuestras propuestas

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

Podéis solicitar una ficha de Sugerencias en el centro.
¡Gracias!



Fundación "la Caixa"

Espacio Fundación "la Caixa" Madrid

Horario

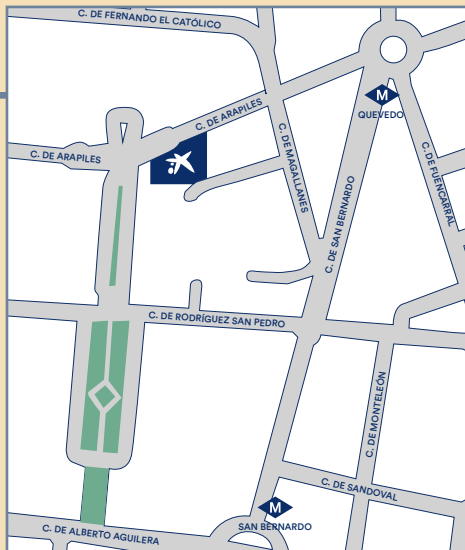
De lunes a viernes laborables,
de 10 a 14 h y de 16 a 20 h

Servicio de Información de la Fundación "la Caixa"

Tel.: 900 223 040

De lunes a viernes,
de 9 a 17 h

info@fundacionlacaixa.org
www.fundacionlacaixa.org



C. de Arapiles, 15
28015 Madrid
Tel.: 914 445 415

Programa de
Personas Mayores