

Agenda de actividades

Espacio Fundación "la Caixa"
Madrid

**UN ESPACIO
PARA CULTIVAR
LAS AFICIONES
Y DISFRUTARLAS
EN PLENITUD**



**ENERO-ABRIL
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	
Masaje y automasaje	7
Cardio y fuerza	7
Yoga	8
Yoga en silla	8
Defensa personal	8
Pilates	9
La voz	9

Creatividad y reflexión

Pintura al óleo: Sorolla	10
Dibujo: Isabel Quintanilla	10
Pintando aves con acuarela	11
Fotografía con móviles	11
Ilustración digital	11
Creación de pódcast	11
Canva	12
Montaje de vídeos con el móvil	12
<i>Amigurumi</i>	12
Papiroflexia	13
<i>Collage</i>	13
Club de lectura: <i>Persépolis</i> y <i>Poeta en Nueva York</i>	13
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 italiano	16
Conversando en alemán	16

Leyendo el teatro de la zarzuela	17
Solfeo II	17
Breve iniciación a la guitarra española	17
Impresión en 3D. Proyecto social	18

Desarrollo personal

Vivir como yo quiero	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

ACTIVIDADES SIN INSCRIPCIÓN

Salud y prevención de la fragilidad

Memoria	22
Movilidad articular	22
Fortalecimiento muscular	22

Lunes saludables

Cómo combatir la fatiga crónica con la alimentación	23
Una dieta para una buena digestión ...	23
La importancia de hidratarse y cómo hacerlo	23
Dieta antiinflamatoria	23
<i>Batch cooking</i>	23



Formación

Iniciación al ajedrez.....	24
Ajedrez avanzado	24
Ni estoicos, ni epicúreos	24
Bertrand Russell, un referente filosófico y moral del s. xx.....	24
Pintar la música	25
¿Por qué son importantes los productores musicales?.....	25

Informática y comunicación

Aplicaciones en el móvil, la tableta o el ordenador	26
Consultoría para la resolución de dudas en el manejo de terminales....	27
Aula abierta en el Cibercafé y la Mediateca	27

El arte de los lunes

La pintura flamenca.....	28
Bodegones.....	28
Arte y cultura asirios	28
Arte precolombino	28
Frida Kahlo	28

Los encuentros de los jueves

El origen de la compasión	29
<i>Cohousing</i> versus residencia: ¿un dilema?	29
Y zarpó el Titanic.....	29
Ritos funerarios: desde los neandertales, hasta la actualidad....	29
Sobre experiencias cercanas a la muerte. Concepto de supraconciencia	29
España y América: el legado de la conquista	29
El cortisol: la hormona del estrés	29
El ayuno intermitente: ¿de moda? ¿o saludable?.....	29
La mujer en la prehistoria.....	29

Cinefórum

<i>Downton Abbey. Una nueva era</i>	30
<i>Viaje al paraíso</i>	30
<i>A fuego lento</i>	30
<i>La contadora de películas</i>	30
<i>Belfast</i>	30

Coloquios temáticos

¿Se puede vivir 120 años?.....	31
Fiestas populares en España, ¿cómo eran antes?	31
Las causas del enamoramiento y la elección de pareja.....	31
Evangelización y conquista de la Nueva España en el s. XVI	31
Los mentideros de Madrid	31
La importancia de la reproducción de monedas para la cultura numismática	31
El nuevo sistema solar y el noveno planeta.....	31
Imaginería barroca española	32
El asesinato de Julio César.....	32
Emilia Pardo Bazán: una mujer pionera	32

Proyectos y actividades comunitarios y solidarios

Aula abierta en el Cibercafé y la Mediateca	33
Grandes Lectores	33
Impresión en 3D. Proyecto social	33
CiberCaixa Solidarias. Lectura y tertulia	33
Coloquios temáticos	33

Sus propuestas

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

La inscripción se realizará del **8 al 15 de enero 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 16 y el 17 de enero. Para saber si han obtenido plaza, pueden consultar el estado de sus solicitudes 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.

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, pueden dirigirse al centro de forma presencial o telefónica. También tienen a su 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: tienen a su disposición el préstamo en sala de diarios y algunas revistas en formato impreso.

Igualmente podrán leer lo que ustedes traigan, o utilizar algún ejemplar de nuestra biblioteca, para su uso exclusivo en el centro.

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

Servicio de Orientación Personal

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

Las personas interesadas tienen que dirigirse a la Recepción del centro.

1. Salud y prevención de la fragilidad

Masaje y automasaje

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

N.º de sesiones: 8

Inicio: 27 de enero

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: 27 de enero

Grupo 1: lunes, de 16 a 18 h

Grupo 2: lunes, de 18 a 20 h

Inicio: 28 de enero

Grupo 3: martes, de 16 a 18 h

Grupo 4: martes, de 18 a 20 h

Inicio: 29 de enero

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: 8

Inicio: 28 de enero

Grupo 1: martes, de 10 a 12 h

Grupo 2: martes, 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: 31 de enero

Grupo 1: viernes, de 10 a 12 h

Grupo 2: viernes, de 12 a 14 h

Intensidad física media

Defensa personal

Teniendo como punto de partida la prevención y la conciencia situacional, el taller propone explorar los recursos y la actitud más idónea para evitar, o minimizar, escenarios de riesgo mediante la estrategia y la planificación. Se trabajarán las técnicas de autodefensa sin contacto y se darán a conocer maniobras sencillas con contacto. Asimismo, se estudiarán los aspectos legales de la autodefensa.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 30 de enero

Grupo 1: jueves, de 10 a 12 h

Grupo 2: jueves, de 12 a 14 h

Intensidad física alta

Pilates

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

N.º de sesiones: 8

Inicio: 30 de enero

Grupo 1: jueves, de 16 a 18 h

Grupo 2: jueves, de 18 a 20 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: 7

Inicio: 4 de febrero

Grupo 1: martes, de 16 a 18 h

Grupo 2: martes, de 18 a 20 h



2. Creatividad y reflexión

Pintura al óleo (taller práctico): Sorolla

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: 29 de enero

Grupo 1: miércoles, de 10 a 12 h

Grupo 2: miércoles, de 12 a 14 h

Exposición de pintura

Inauguración: 10 de abril, a las 18 h

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

Dibujo (taller práctico): Isabel Quintanilla

La propuesta consiste en estudiar los dibujos de esta artista y reproducirlos a partir de la muestra que se presenta en la primera sesión.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 31 de enero

Grupo 1: viernes, de 10 a 12 h

Grupo 2: viernes, de 12 a 14 h

Pintando aves con acuarela

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

N.º de sesiones: 8

Inicio: 27 de enero

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: 6 de febrero

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 aprenderá a usar las herramientas digitales para producir imágenes artísticas, tales como personajes, objetos o entornos.

N.º de sesiones: 7

Inicio: 27 de enero

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: 27 de enero

Lunes, 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: 27 de enero

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 cotidianeidad.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 5 de febrero

Grupo 1: miércoles, de 16 a 18 h

Grupo 2: miércoles, de 18 a 20 h

Amigurumi

En el taller se trabajará con la técnica del *crochet*, o ganchillo en espiral, para crear las conocidas figuras de la cultura japonesa, que evocan ternura y compañía.

N.º de sesiones: 7

Inicio: 3 de febrero

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: 6 de febrero

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: 7 de febrero

Grupo 1: viernes, de 10 a 12 h

Grupo 2: viernes, de 12 a 14 h

Club de lectura: *Persépolis*

La actividad invita a la lectura de esta novela gráfica de Marjane Satrapi, que será comentada en las sucesivas sesiones semanales. En la primera sesión se trazarán el plan de lectura.

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

N.º de sesiones: 7

Inicio: 3 de febrero

Lunes, de 16 a 18 h

Club de lectura: *Poeta en Nueva York*

La actividad invita a la lectura de esta obra poética de Federico García Lorca, que será comentada en las sucesivas sesiones semanales. En la primera sesión se trazaré el plan de lectura.

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

N.º de sesiones: 7

Inicio: 3 de febrero

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 les propone escribir 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, podrán:

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

N.º de sesiones: 5

Inicio: 29 de enero

Grupo 1: miércoles, de 12 a 14 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, podrán:

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

N.º de sesiones: 6

Inicio: 27 de enero

Grupo 1: lunes, de 10 a 12 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: 27 de enero

Grupo 4: lunes, de 18 a 20 h

Inicio: 29 de enero

Grupo 1: miércoles, de 16 a 18 h

Grupo 2: miércoles, de 18 a 20 h

Grupo 3: miércoles, de 18 a 20 h

Inicio: 30 de enero

Grupo 5: jueves, de 12 a 14 h

3.

Formación

Francés, en *petit comité*

En un pequeño grupo de conversación, 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: 6 de febrero

Grupo 1: jueves, de 10 a 12 h

Grupo 2: jueves, de 12 a 14 h

Pequeña tertulia en italiano

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

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

N.º de sesiones: 7

Inicio: 4 de febrero

Grupo 1: martes, de 10 a 12 h

Grupo 2: martes, de 12 a 14 h

Conversando en alemán

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

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

N.º de sesiones: 7

Inicio: 5 de febrero

Grupo 1: miércoles, de 10 a 12 h

Grupo 2: miércoles, de 12 a 14 h

Leyendo el teatro de la zarzuela

Este taller invita a explorar el rico y vibrante universo del teatro de la zarzuela, un género teatral y musical único que ha capturado la esencia de la cultura española a través de sus personajes, historias y ritmos. Mediante la lectura dramatizada y el análisis de libretos de zarzuelas emblemáticas, como *La verbena de la Paloma* o *Doña Francisquita*, se descubrirán las características estilísticas y temáticas que definen este género tan singular.

N.º de sesiones: 7

Inicio: 3 de febrero

Grupo 1: lunes, de 10 a 12 h

Grupo 2: lunes, de 12 a 14 h

Solfeo II

El taller pretende proporcionar 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 quienes participen.

Se trabajará a partir de lo expuesto en las ediciones anteriores del taller de Solfeo.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 5 de febrero

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: 10

Inicio: 24 de enero

Viernes, de 17 a 19 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 (continuará trabajando el mismo grupo del trimestre anterior).

Martes, de 10.30 a 13.30 h



4.

Desarrollo personal

Vivir como yo quiero

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.

N.º de sesiones: 13

Inicio: 3 de febrero

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 menos puedan dañar.

N.º de sesiones: 7

Inicio: 6 de febrero

Grupo 1: jueves, de 16 a 18 h

Grupo 2: jueves, de 18 a 20 h

5.

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: 14

Inicio en la semana del 20 de enero

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

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

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

Grupo 4: 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 en la semana del 20 de enero

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: 6

Inicio en la semana del 20 de enero

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

Inicio en la semana del 20 de enero

Grupo 1: miércoles, de 10 a 12 h

Grupo 2: 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

Inicio en la semana del 20 de enero

Grupo 1: jueves, de 16 a 18 h

Grupo 2: jueves, de 18 a 20 h

1. 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: 8

Inicio: 27 de enero

Lunes, de 10 a 12 h

Movilidad articular

Ejercicios estáticos suaves de movilidad articular.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 28 de enero

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: 8

Inicio: 28 de enero

Martes, de 12 a 14 h

Intensidad física baja

2. Lunes saludables

Cómo combatir la fatiga crónica con la alimentación

Lunes 27 de enero, a las 12 h

Una dieta para una buena digestión

Lunes 3 de febrero, a las 12 h

La importancia de hidratarse y cómo hacerlo

Lunes 10 de febrero, a las 12 h

Dieta antiinflamatoria

Lunes 17 de febrero, a las 12 h

Batch cooking

Lunes 24 de febrero, a las 12 h



3.

Formación

Iniciación al ajedrez

El taller propone acercarse al mundo del ajedrez, conocer sus normas y abordar jugadas sencillas.

N.º de sesiones: 7

Inicio: 6 de febrero

Jueves, de 10 a 12 h

Ajedrez avanzado

Se trabajarán tácticas de cierta complejidad.

N.º de sesiones: 7

Inicio: 6 de febrero

Jueves, de 12 a 14 h

Ni estoicos, ni epicúreos

Vivir y filosofar, según los cínicos Diógenes de Sinope (412-323 a. C.) y su discípula Hiparquía (350-280 a. C.), dos individualistas libertarios, decididos a vivir según la naturaleza y a denunciar nuestra fijación a la inautenticidad.

N.º de sesiones: 4

Inicio: 21 de enero

Martes, de 18 a 20 h

Bertrand Russell, un referente filosófico y moral del s. xx

Matemático, lógico, estudioso de la materia, crítico implacable de nuestra cultura y de nuestras costumbres, humanista militante, todo en uno.

N.º de sesiones: 4

Inicio: 25 de febrero

Martes, de 18 a 20 h

Pintar la música

Las relaciones entre la pintura y la música han sido muy ricas a lo largo de la historia. Desde iconografías que nos permiten reconstruir instrumentos musicales y entender simbolismos, hasta la vinculación entre el sonido y el color que tanto han trabajado artistas contemporáneos. Escenografías, notaciones musicales, músicos-pintores y experiencias sensoriales nos servirán para construir una historia de obras de arte en las que se unen la mirada y la escucha.

N.º de sesiones: 4

Inicio: 22 de enero

Grupo 1: miércoles, de 10 a 12 h

Grupo 2: miércoles, de 12 a 14 h

¿Por qué son importantes los productores musicales?

La figura del productor musical es desconocida para parte del público, pero no podemos entender la música popular del siglo xx sin ella. Si bien no han gozado de tanto prestigio artístico ni han tenido tanta proyección social como directores de orquesta, compositores o intérpretes, su papel en el proceso creativo es necesario. Recorreremos algunas de las grandes grabaciones de las últimas décadas de la mano de Quincy Jones, George Martin, Phil Spector o Brian Eno, entre otros.

N.º de sesiones: 4

Inicio: 26 de febrero

Grupo 1: miércoles, de 10 a 12 h

Grupo 2: miércoles, de 12 a 14 h

4. Informática y comunicación

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

Para estas actividades se ruega que asistan con sus 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

21 y 28 de enero

Gestión de archivos, imágenes y generalidades del sistema Android

Del 4 al 25 de febrero

Strava, aplicación de atletismo, ciclismo y senderismo

Del 4 al 25 de marzo

Meetup, aplicación para compartir eventos, grupos locales y actividades

Cada martes, de 16 a 17 h

Sesiones independientes, sin continuidad entre sí

21 y 28 de enero

Aplicaciones útiles para una alimentación saludable

Del 4 al 25 de febrero

Copilot, asistente de inteligencia artificial que mejora la productividad y la creatividad

Del 4 al 25 de marzo

Generar textos con inteligencia artificial

Cada jueves, de 10 a 11 h

Sesiones independientes, sin continuidad entre sí

23 y 30 de enero

Aplicaciones de inteligencia artificial para chatear

Del 6 al 27 de febrero

Plataformas para hacer deporte en compañía: Sportpartner, FitOn

Del 6 al 27 de marzo

Aplicaciones de juegos para retar al cerebro: Lumosity, Elevate, y aplicaciones para jugar en grupo: Math Games, Math Duel: 2 Player

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 21 de enero al 27 de marzo

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.

5. El arte de los lunes

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

La pintura flamenca

Lunes 3 de marzo, a las 12 h

Bodegones

Lunes 10 de marzo, a las 12 h

Arte y cultura asirios

Lunes 17 de marzo, a las 12 h

Arte precolombino

Lunes 24 de marzo, a las 12 h

Frida Kahlo

Lunes 31 de marzo, a las 12 h



6. Los encuentros de los jueves

Les invitamos a acompañarnos en estos encuentros formativos y participativos, planteados mediante conferencias y conversaciones estimulantes:

El origen de la compasión

Jueves 30 de enero, a las 18 h

Cohousing versus residencia: ¿un dilema?

Jueves 6 de febrero, a las 18 h

Y zarpó el Titanic

Jueves 13 de febrero, a las 18 h

Ritos funerarios: desde los neandertales, hasta la actualidad

Jueves 20 de febrero, a las 18 h

Sobre experiencias cercanas a la muerte. Concepto de supraconciencia

Jueves 27 de febrero, a las 18 h

España y América: el legado de la conquista

Jueves 6 de marzo, a las 18 h

El cortisol: la hormona del estrés

Jueves 13 de marzo, a las 18 h

El ayuno intermitente: ¿de moda? ¿o saludable?

Jueves 20 de marzo, a las 18 h

La mujer en la prehistoria

Jueves 27 de marzo, a las 18 h

7. Cinefórum

Proyección de películas, seguidas de un coloquio dinamizado.

Downton Abbey. Una nueva era, 2022

Dirección: Simon Curtis

Miércoles 29 de enero, a las 17 h

Viaje al paraíso, 2022

Dirección: Ol Parker

Miércoles 12 de febrero, a las 17 h

A fuego lento, 2023

Dirección: Tran Anh Hung

Miércoles 26 de febrero, a las 16.30 h

La contadora de películas, 2023

Dirección: Lone Scherfig

Miércoles 12 de marzo, a las 17 h

Belfast, 2021

Dirección: Kenneth Branagh

Miércoles 26 de marzo, a las 17 h

8. 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.

¿Se puede vivir 120 años?

Lunes 27 de enero, a las 17 h

Fiestas populares en España, ¿cómo eran antes?

Lunes 3 de febrero, a las 17 h

Las causas del enamoramiento y la elección de pareja

Lunes 10 de febrero, a las 17 h

Evangelización y conquista de la Nueva España en el s. XVI

Lunes 17 de febrero, a las 17 h

Los mentideros de Madrid

Lunes 24 de febrero, a las 17 h

La importancia de la reproducción de monedas para la cultura numismática

Lunes 3 de marzo, a las 17 h

El nuevo sistema solar y el noveno planeta

Lunes 10 de marzo, a las 17 h

Imaginería barroca española

Lunes 17 de marzo, a las 17 h

El asesinato de Julio César

Lunes 24 de marzo, a las 17 h

Emilia Pardo Bazán: una mujer pionera

Lunes 31 de marzo, a las 17 h

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



9. 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.

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!

