

Agenda de actividades

Espacio Fundación "la Caixa"
Madrid

**TALLERES Y
ACTIVIDADES
PARA ELEVAR
TU POTENCIAL**



**ENERO-MARZO
2026**

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

Bailando cabaré	7
Cardio y fuerza	7
Yoga	8
Yoga en silla	8
Pilates	8
Estira, respira, relaja	9
La voz	9

Creatividad y reflexión

Pintura al óleo: Maruja Mallo	10
Dibujo: Gustave Doré	10
Acuarela: el volumen	11
Fotografía con móviles	11
Ilustración digital	11
Creación de pódcast	12
Canva	12
Montaje de vídeos con el móvil	12
Bordado sobre papel	13
Diseño de joyería con materiales asequibles	13
Collage	13
Club de lectura	14
Escritura poética	14
Cuentacuentos	15
Las canciones de nuestra vida	15
Amigos y Grandes Lectores (continuidad de los grupos existentes) ...	15

Formación

Francés en <i>petit comité</i>	16
Pequeña tertulia en alemán	16
Digitalización de imágenes y negativos con el móvil	16
Canto coral. Nivel avanzado	17
Guitarra española. Nivel avanzado	17
Juegos de mesa cooperativos	17
Impresión en 3D. Proyecto social	17

Desarrollo personal

Vivir en positivo	18
A mí qué me importa: conversaciones valiosas	18

Informática y comunicación

Google Fotos	19
Google Drive	19

Red.es. Competencias digitales +60

Haz trámites por internet. Módulo 1	21
Haz trámites por internet. Módulo 2	21
Comunicate por la red. Módulo 1	22
Comunicate por la red. Módulo 2	22
Imágenes para recordar. Módulo 1	22
Imágenes para recordar. Módulo 2	22

ACTIVIDADES SIN INSCRIPCIÓN

Atención integral a personas con enfermedades avanzadas

Acompañamiento emocional y buen trato	23
¿Cómo afrontar las pérdidas?	23
¿Cómo ayudar a una persona en duelo? ...	23
Persona y demencia	23

Salud y prevención de la fragilidad

Memoria	24
Movilidad articular	24
Fortalecimiento muscular	24
Pilates en silla	25

Lunes saludables

Edulcorantes alimentarios	26
Los efectos del alcohol en el organismo ...	26
La moda de los complementos alimenticios	26
Grasas: las “buenas” y las “malas”	26
Hipercolesterolemia, hipertensión y diabetes	26

Formación

Iniciación al ajedrez y recursos tácticos	27
Introducción a las aperturas en ajedrez	27
El cuarteto de Oxford	27
Karl Popper	28
Bach y Haëndel	28

De The Beatles a Triana: <i>rock</i> y pop progresivos	28
Sesión de sensibilización y aprendizaje sobre el sistema Braille	28

Informática y comunicación

Aplicaciones en el móvil, la tableta o el ordenador	29
Consultoría para la resolución de dudas en el manejo de terminales	30
Aula abierta en el Cibercafé y la Mediateca.....	30

El arte de los lunes

El legado artístico del virreinato del Perú	31
Capiteles románicos: iconografía y simbolismo	31
La crítica social en la pintura del siglo XIX	31
Escultura erótica en el arte románico	31
¿Cine en la prehistoria?.....	31

Hablemos de psicología

Activar el nervio vago.....	32
La queja encoge el cerebro	32
Neuroplasticidad: el poder de nuestros pensamientos	32
Aprender a soltar.....	32
Vivir sin culpa: todo un aprendizaje	32

Crónica de sucesos: narrativa y análisis de una serie de crímenes históricos

Los encuentros de los jueves

Las políticas migratorias actuales y sus impactos: los casos de Estados Unidos y Europa	34
El diseño de los edificios y su influencia en la salud y la calidad de vida	34
El ictus	34
Surrealismo lorquiano	34
Reinas, bravas y poderosas: Hatshepsut	34
Shakespeare	34
El éxito de los neandertales.....	34
<i>La Metamorfosis</i> , de Kafka.....	35
El derecho romano sigue vivo en nuestro día a día	35

El sesgo de negatividad en la programación innata de nuestro cerebro.....	35
---	----

Cinefórum

<i>La zona de interés</i>	36
<i>Los que se quedan</i>	36
<i>Serie Querer</i> (capítulos 1 y 2).....	36
<i>Serie Querer</i> (capítulos 3 y 4).....	36
<i>Here</i>	36
<i>Todo saldrá bien</i>	36

Coloquios temáticos

Cómo mantener la mente sana a pesar de los años	37
España 1516-1558: Carlos I de España y Carlos V emperador (primera parte) ...	37
España 1516-1558: Carlos I de España y Carlos V emperador (segunda parte) ...	37
¿Qué es la España vaciada?	37
Economía y democracia en España: 40 años en la Europa unida	37
La imprenta, pasado y presente (primera parte)	38
La imprenta, pasado y presente (segunda parte)	38
El muro de Berlín	38
El cumplimiento de las penas de privación de libertad en el sistema penitenciario español	38
Los masones: desconocidos y denostados. Adeptos ilustres	38

Participación social y voluntariado

Edadismo: cómo detectarlo y prevenirlo.....	39
---	----

Proyectos y actividades comunitarios y solidarios

Aula abierta en el Cibercafé y la Mediateca.....	40
Grandes Lectores	40
Impresión en 3D. Proyecto social.....	40
CiberCaixa Solidarias / Lectura y tertulia	40
Coloquios temáticos	40

Vuestras propuestas

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

La inscripción se realizará del **8 al 13 de enero de 2026** a través de la [página web](#) de la Fundación "la Caixa" (acceso *online* a las inscripciones, solo desde España y Portugal):

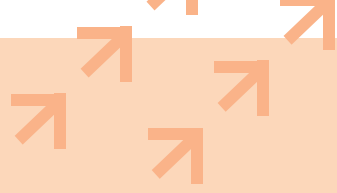
Para inscribirse es necesario:

- 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 15 y el 16 de enero de 2026. 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. Las actividades quedarán suspendidas, aun con el centro abierto, del 30 de marzo al 1 de abril (Semana Santa).

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. **Caso especial son los talleres de Red.es, en los que no se admitirá ninguna falta, ni siquiera avisando.**

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 trimestre, de acceso libre hasta completar el aforo:

20 de febrero, a las 12 h

20 de marzo, a las 12 h



Salud y prevención de la fragilidad

Bailando cabaré

Durante este taller quienes participen cantarán y bailarán al ritmo de la música de las películas *Cabaret*, con Liza Minnelli, y *Chicago*. Crearemos coreografías de *music hall* y manejaremos la boa de plumas.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 26 de enero

Lunes, de 10 a 12 h

Intensidad física alta

Cardio y fuerza

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

N.º de sesiones: 8

Inicio: 26 de enero

Grupo 1: lunes, de 16 a 18 h

Grupo 2: lunes, de 18 a 20 h

Inicio: 27 de enero

Grupo 3: martes, de 16 a 18 h

Grupo 4: martes, de 18 a 20 h

Inicio: 28 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: 27 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: 29 de enero

Grupo 1: jueves, de 10 a 12 h

Grupo 2: jueves, 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: 8

Inicio: 29 de enero

Grupo 1: jueves, de 16 a 18 h

Grupo 2: jueves, de 18 a 20 h

Intensidad física alta

Estira, respira, relaja

El taller propone explorar diferentes ejercicios de respiración y sus beneficios, tanto para momentos de actividad física plena como para relajarnos, precedido todo ello de estiramientos corporales.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 30 de enero

Grupo 1: viernes, de 10 a 12 h

Grupo 2: viernes, de 12 a 14 h

Intensidad física media

La voz

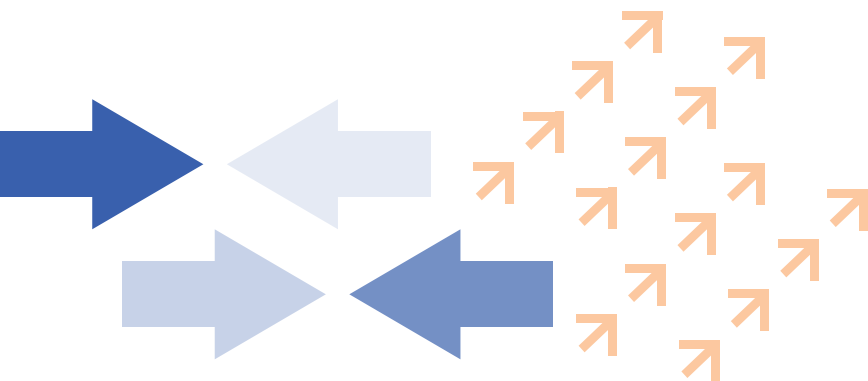
Se estudiará la fisiología de la voz, se ejercitará su cuidado y se explorarán sus cualidades como instrumento de comunicación y de expresión.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 27 de enero

Grupo 1: martes, de 16 a 18 h

Grupo 2: martes, de 18 a 20 h



Creatividad y reflexión

Pintura al óleo (taller práctico): Maruja Mallo

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

N.º de sesiones: 9

Inicio: 21 de enero

Grupo 1: miércoles, de 10 a 12 h

Grupo 2: miércoles, de 12 a 14 h

Exposición de pintura

Se expondrán las obras realizadas por las personas participantes en el taller de pintura al óleo sobre Maruja Mallo.

Inauguración: 26 de marzo, a las 18 h

Dibujo (taller práctico): Gustave Doré

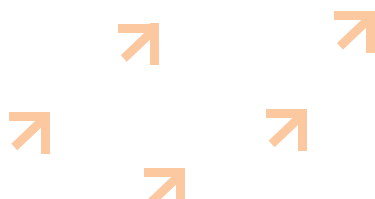
La propuesta consiste en estudiar las obras de este artista y dibujarlas a partir de la muestra que se presenta en la primera sesión.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 30 de enero

Grupo 1: viernes, de 10 a 12 h

Grupo 2: viernes, de 12 a 14 h



Acuarela: el volumen

El objetivo es trabajar para conseguir dar volumen a elementos sólidos o transparentes. Para ello, se llevarán a la práctica conceptos como el valor y el contraste, mediante las diferentes técnicas de acuarela aplicables para su resolución.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 26 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: 8

Inicio: 29 de enero

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.

El taller reviste cierta dificultad técnica por el manejo de los programas mencionados.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 26 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: 28 de enero

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: 8

Inicio: 26 de enero

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 cotidianeidad.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 26 de enero

Lunes, de 10 a 12 h

Bordado sobre papel

Se trabajará esta forma de arte alternativa al bordado clásico en tela que, con un soporte distinto, permite crear diseños increíbles.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 26 de enero

Grupo 1: lunes, de 16 a 18 h

Grupo 2: lunes, de 18 a 20 h

Diseño de joyería con materiales asequibles

Taller en el que se explorarán diferentes maneras de diseñar y componer complementos con abalorios, alambre, resina y otros materiales, siempre con un enfoque creativo.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 29 de enero

Grupo 1: jueves, de 16 a 18 h

Grupo 2: jueves, de 18 a 20 h

Collage

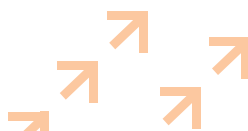
En el taller se explicará la historia del *collage* y quiénes son sus referentes. Además, con materiales como revistas, periódicos, folletos publicitarios y diferentes elementos, se trabajará la creatividad a través de diversos conceptos.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 30 de enero

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 las personas participantes que 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: 26 de enero

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: 27 de enero

Grupo 1: martes, de 16 a 18 h

Grupo 2: martes, de 18 a 20 h

Cuentacuentos

Se trabajará la narración oral y la lectura dramatizada e interpretada de cuentos y relatos breves.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 30 de enero

Viernes, de 16 a 18 h

Las canciones de nuestra vida

El taller brinda un espacio para reflexionar y disfrutar de las canciones que nos han acompañado en nuestra vida.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 29 de enero

Grupo 1: jueves, de 16 a 18 h

Grupo 2: jueves, de 18 a 20 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: 19 de enero

Grupo 4: lunes, de 18 a 20 h

Inicio: 21 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: 22 de enero

Grupo 5: jueves, de 12 a 14 h

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: 8

Inicio: 29 de enero

Grupo 1: jueves, de 10 a 12 h

Grupo 2: jueves, de 12 a 14 h

Pequeña tertulia 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: 8

Inicio: 28 de enero

Grupo 1: miércoles, de 10 a 12 h

Grupo 2: miércoles, 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: 28 de enero

Grupo 1: miércoles, de 10 a 12 h

Grupo 2: miércoles, de 18 a 20 h

Canto coral. Nivel avanzado

Se plantea una iniciación al canto y a las técnicas vocales que lo acompañan, pero con un nivel superior al del anterior trimestre.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 28 de enero

Miércoles, de 10 a 12 h

Guitarra española. Nivel avanzado

El taller plantea el conocimiento del instrumento musical, pero está dirigido especialmente a quienes ya posean una base para avanzar.

Cada participante deberá llevar su guitarra.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 30 de enero

Viernes, de 18 a 20 h

Juegos de mesa cooperativos

La colaboración puede ser más divertida que la competencia y en este taller conoceremos juegos de mesa en los que quienes jueguen lo harán como un único equipo en el que, a través de la comunicación y una estrategia común, se tratará de ganar las partidas conjuntamente.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 27 de enero

Grupo 1: martes, de 10 a 12 h

Grupo 2: martes, de 12 a 14 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.

El mismo grupo que empezó en octubre pasado continúa trabajando.

N.º de sesiones en el 2026: 21

Inicio: 13 de enero

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 para prevenir conflictos.

N.º de sesiones: 13

Inicio: 28 de enero

Lunes y miércoles, de 12 a 13.30 h

A mí qué me importa: conversaciones valiosas

Espacio en el que reflexionar sobre temas que nos mueven, tener la oportunidad de escuchar otras voces y hacernos preguntas para abrir nuestra mente y despertar nuestra curiosidad.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 26 de enero

Grupo 1: lunes, de 10 a 12 h

Grupo 2: lunes, de 12 a 14 h

Informática y comunicación

Google Fotos

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

N.º de sesiones: 8

Inicio: 29 de enero

Jueves, de 16 a 18 h

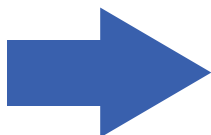
Google Drive

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: 8

Inicio: 29 de enero

Jueves, de 18 a 20 h



Red.es. Competencias digitales +60

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.

Talleres exclusivos para personas a partir de 60 años. **Se espera que las personas que participen asistan desde el primer día y, habiendo lista de espera, quien falte el primer día perderá su plaza en favor de quienes esperan, aunque haya avisado**; cada persona debe asistir con su DNI y su teléfono móvil. Ninguno de estos talleres podrá repetirse. Los talleres “Prepara tu salida” e “Imágenes para recordar”, con dos módulos cada uno, admiten un máximo de dos preinscripciones.

Los talleres en los que se indique se realizarán con el móvil de cada participante en lugar de con los ordenadores del centro.

Haz trámites por internet. Módulo 1

N.º de sesiones: 6

Inicio: 9 de febrero

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

Grupo 2: lunes, miércoles y viernes, de 12 a 14 h

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

Inicio: 23 de febrero

Grupo 4 (se trabajará con el móvil): de lunes a viernes, continuo, de 10 a 12 h

Grupo 5 (se trabajará con el móvil): de lunes a viernes, continuo, de 12 a 14 h

Inicio: 16 de marzo

Grupo 6 (se trabajará con el móvil): de lunes a viernes, continuo, de 10 a 12 h

Grupo 7 (se trabajará con el móvil): de lunes a viernes, continuo, de 12 a 14 h

Haz trámites por internet. Módulo 2

N.º de sesiones: 6

Inicio: 19 de enero

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

Grupo 2: lunes, miércoles y viernes, de 12 a 14 h

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

Inicio: 2 de marzo

Grupo 4: lunes, miércoles y viernes, de 10 a 12 h

Grupo 5: lunes, miércoles y viernes, de 12 a 14 h

Grupo 6: lunes, miércoles y viernes, de 16 a 18 h

Comunícate por la red. Módulo 1

N.º de sesiones: 6

Inicio: 12 de febrero

Grupo 1 (se trabajará con el móvil): de lunes a viernes, continuo, de 10 a 12 h

Grupo 2 (se trabajará con el móvil): de lunes a viernes, continuo, de 12 a 14 h

Comunícate por la red. Módulo 2

N.º de sesiones: 6

Inicio: 22 de enero

Grupo 1 (se trabajará con el móvil): de lunes a viernes, continuo, de 10 a 12 h

Grupo 2 (se trabajará con el móvil): de lunes a viernes, continuo, de 12 a 14 h

Inicio: 5 de marzo

Grupo 3 (se trabajará con el móvil): de lunes a viernes, continuo, de 10 a 12 h

Grupo 4 (se trabajará con el móvil): de lunes a viernes, continuo, de 12 a 14 h

Imágenes para recordar. Módulo 1

N.º de sesiones: 6

Inicio: 10 de febrero

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

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

Imágenes para recordar. Módulo 2

N.º de sesiones: 6

Inicio: 20 de enero

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

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

Atención integral a personas con enfermedades avanzadas

Acompañamiento emocional y buen trato

27 de febrero, a las 10 h

¿Cómo afrontar las pérdidas?

6 de marzo, a las 10 h

¿Cómo ayudar a una persona en duelo?

13 de marzo, a las 10 h

Persona y demencia

27 de marzo, a las 10 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: 26 de enero

Lunes, de 10 a 12 h

Movilidad articular

Ejercicios estáticos suaves de movilidad articular.

N.º de sesiones: 9

Inicio: 27 de enero

Martes, de 10 a 11 h

Intensidad física baja

Fortalecimiento muscular

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

N.º de sesiones: 9

Inicio: 27 de enero

Martes, de 12 a 13 h

Intensidad física baja

Pilates en silla

Se trabajará el equilibrio corporal mediante el desarrollo de los músculos con el fin de mejorar la estabilidad de la columna vertebral. Todos los ejercicios se harán en silla.

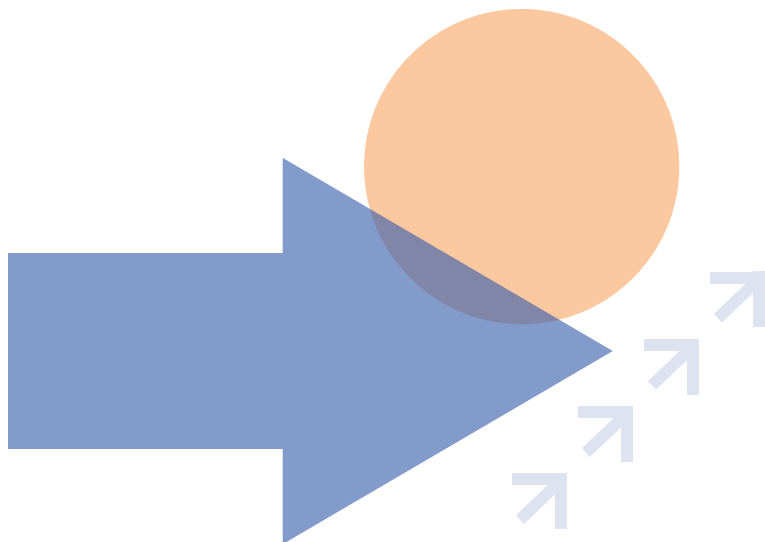
N.º de sesiones: 9

Inicio: 27 de enero

Grupo 1: martes, de 11 a 12 h

Grupo 2: martes, de 13 a 14 h

Intensidad física baja



Lunes saludables

Abordaremos cuestiones sobre la salud con una mirada preventiva.

Edulcorantes alimentarios

Lunes 19 de enero, a las 12 h

Los efectos del alcohol en el organismo

Lunes 26 de enero, a las 12 h

La moda de los complementos alimenticios

Lunes 2 de febrero, a las 12 h

Grasas: las “buenas” y las “malas”

Lunes 9 de febrero, a las 12 h

Hipercolesterolemia, hipertensión y diabetes

Lunes 16 de febrero, a las 12 h

Formación

Iniciación al ajedrez y recursos tácticos

En este taller se trabajarán los principios básicos del juego.

N.º de sesiones: 5

Inicio: 22 de enero

Jueves, de 10 a 12 h

Introducción a las aperturas en ajedrez

En este taller se trabajará a partir de conocimientos avanzados del juego.

N.º de sesiones: 5

Inicio: 26 de febrero

Jueves, de 10 a 12 h

El cuarteto de Oxford

Cuatro mujeres, cuatro aventureras del pensamiento, cuatro referentes en el ámbito filosófico y vital en una era de incertidumbre: Elizabeth Anscombe, Philippa Foot, Mary Midgley y Iris Murdoch.

N.º de sesiones: 4

Inicio: 20 de enero

Martes, de 18 a 20 h



Karl Popper

Filósofo de la ciencia y autor de *La sociedad abierta y sus enemigos*, he aquí un pensador que ha marcado profundamente la sensibilidad de nuestro tiempo.

N.º de sesiones: 4

Inicio: 24 de febrero

Martes, de 18 a 20 h

Bach y Haëndel

El taller propone conocer a estos dos genios de la historia de la música, así como aquello que los acerca y aquello que los distingue.

N.º de sesiones: 4

Inicio: 21 de enero

Grupo 1: miércoles, de 10 a 12 h

Grupo 2: miércoles, de 12 a 14 h

De The Beatles a Triana: *rock* y *pop progresivos*

Los conceptos de *rock* y *pop progresivos* se estudiarán conceptualmente y a través de algunos de los grupos que los practicaron.

N.º de sesiones: 4

Inicio: 25 de febrero

Grupo 1: miércoles, de 10 a 12 h

Grupo 2: miércoles, de 12 a 14 h

Sesión de sensibilización y aprendizaje sobre el sistema Braille

Actividad promovida por el Voluntariado CaixaBank en colaboración con la ONCE.

Viernes 23 de enero, a las 11 h

Informática y comunicación

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

Para estas actividades se ruega asistir con los 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

Del 20 al 27 de enero

Gestión de archivos, imágenes y generalidades del sistema Android

Del 3 al 24 de febrero

Famileo

Del 3 al 24 de marzo

Aplicaciones para retar al cerebro: Apalabrados...

Cada martes, de 16 a 17 h

Sesiones independientes, sin continuidad entre sí

Del 20 al 27 de enero

Gestión de archivos, imágenes y generalidades del sistema iOS

Del 3 al 24 de febrero

Aplicaciones que traducen voz a otro idioma

Del 3 al 24 de marzo

Aplicaciones para jugar al ajedrez

Cada jueves, de 10 a 11 h

Sesiones independientes, sin continuidad entre sí

Del 22 al 29 de enero

Google Keep: notas, listas, recordatorios

Del 5 al 26 de febrero

ChatGPT

Del 5 al 26 de marzo

Aplicaciones de salud, tipo Medisafe, para control de tomas de medicación, citas médicas...

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 20 de enero al 26 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.

El arte de los lunes

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

El legado artístico del virreinato del Perú

Lunes 23 de febrero, a las 12 h

Capiteles románicos: iconografía y simbolismo

Lunes 2 de marzo, a las 12 h

La crítica social en la pintura del siglo XIX

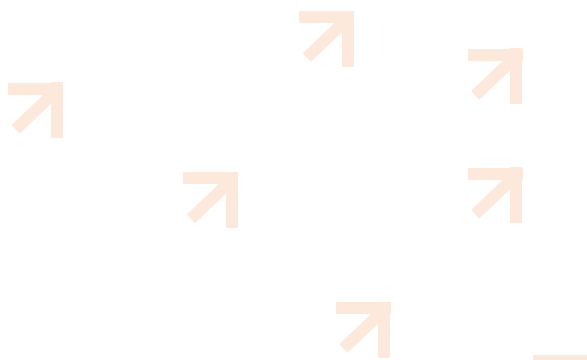
Lunes 9 de marzo, a las 12 h

Escultura erótica en el arte románico

Lunes 16 de marzo, a las 12 h

¿Cine en la prehistoria?

Lunes 23 de marzo, a las 12 h



Hablemos de psicología

Activar el nervio vago

Jueves 22 de enero, a las 12 h

La queja encoge el cerebro

Jueves 29 de enero, a las 12 h

Neuroplasticidad: el poder de nuestros pensamientos

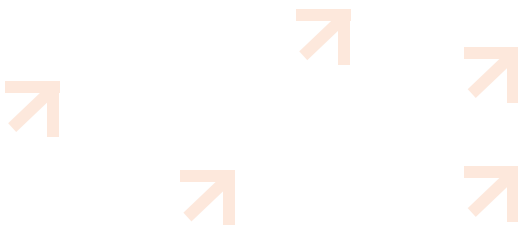
Jueves 5 de febrero, a las 12 h

Aprender a soltar

Jueves 12 de febrero, a las 12 h

Vivir sin culpa: todo un aprendizaje

Jueves 19 de febrero, a las 12 h

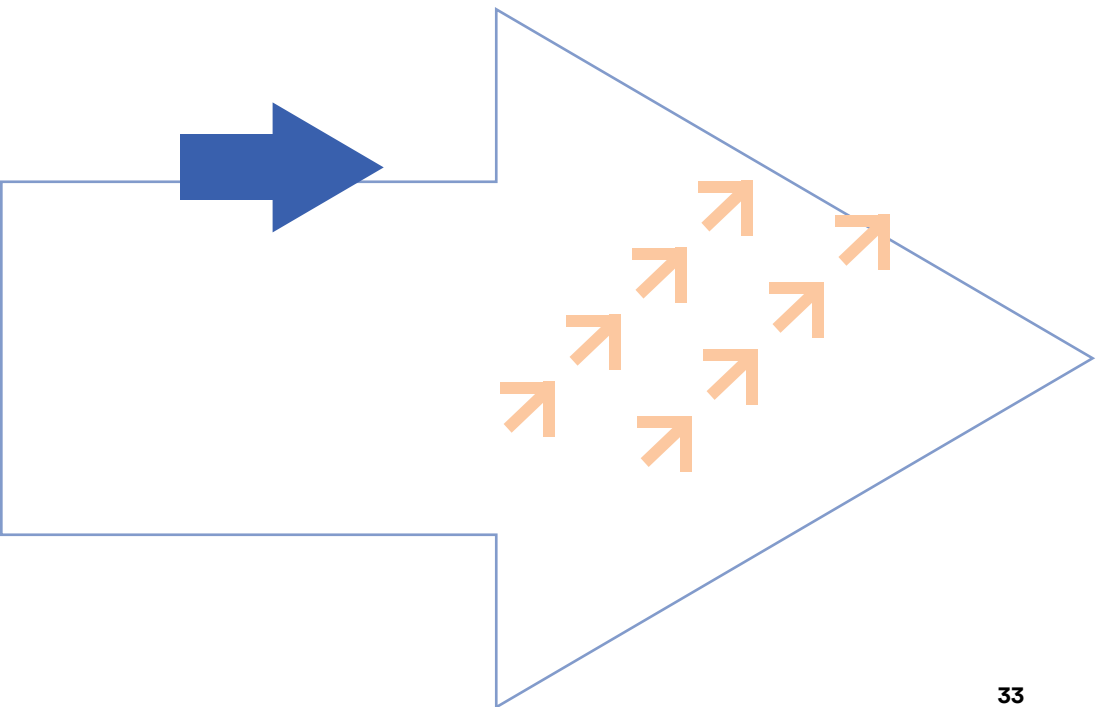


Crónica de sucesos: narrativa y análisis de una serie de crímenes históricos

N.º de sesiones: 5

Inicio: 26 de febrero

Jueves, de 12 a 14 h



Los encuentros de los jueves

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

Las políticas migratorias actuales y sus impactos: los casos de Estados Unidos y Europa

Jueves 22 de enero, a las 18 h

El diseño de los edificios y su influencia en la salud y la calidad de vida

Jueves 29 de enero, a las 18 h

El ictus

Jueves 5 de febrero, a las 18 h

Surrealismo lorquiano

Jueves 12 de febrero, a las 18 h

Reinas, bravas y poderosas: Hatshepsut

Jueves 19 de febrero, a las 18 h

Shakespeare

Jueves 26 de febrero, a las 18 h

El éxito de los neandertales

Jueves 5 de marzo, a las 18 h

La Metamorfosis, de Kafka

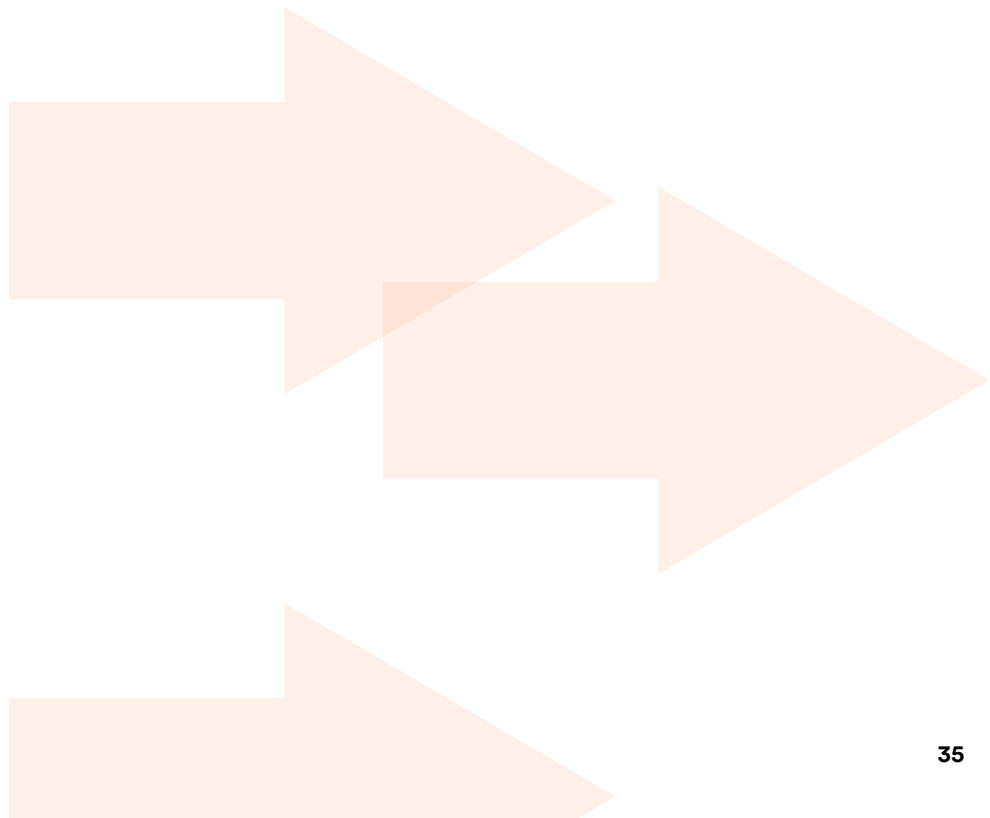
Jueves 12 de marzo, a las 18 h

El derecho romano sigue vivo en nuestro día a día

Jueves 19 de marzo, a las 18 h

El sesgo de negatividad en la programación innata de nuestro cerebro

Jueves 26 de marzo, a las 18 h



Cinefórum

Proyección de películas, seguidas de un coloquio dinamizado.

La zona de interés, 2023

Dirección: Jonathan Glazer

Miércoles 21 de enero, a las 17 h

Los que se quedan, 2023

Dirección: Alexander Payne

Miércoles 4 de febrero, a las 16.30 h

Querer, 2024

Capítulos 1 y 2

Dirección: Alauda Ruiz de Azúa

Miércoles 18 de febrero, a las 17 h

Querer, 2024

Capítulos 3 y 4

Dirección: Alauda Ruiz de Azúa

Miércoles 25 de febrero, a las 17 h

Here, 2024

Dirección: Robert Zemeckis

Miércoles 4 de marzo, a las 17 h

Todo saldrá bien, 2024

Dirección: Ray Yeung

Miércoles 18 de marzo, 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.

Cómo mantener la mente sana a pesar de los años

Lunes 19 de enero, a las 17 h

España 1516-1558: Carlos I de España y Carlos V emperador (primera parte)

Lunes 26 de enero, a las 17 h

España 1516-1558: Carlos I de España y Carlos V emperador (segunda parte)

Lunes 2 de febrero, a las 17 h

¿Qué es la España vaciada?

Lunes 9 de febrero, a las 17 h

Economía y democracia en España: 40 años en la Europa unida

Lunes 16 de febrero, a las 17 h

La imprenta, pasado y presente (primera parte)

Lunes 23 de febrero, a las 17 h

La imprenta, pasado y presente (segunda parte)

Lunes 2 de marzo, a las 17 h

El muro de Berlín

Lunes 9 de marzo, a las 17 h

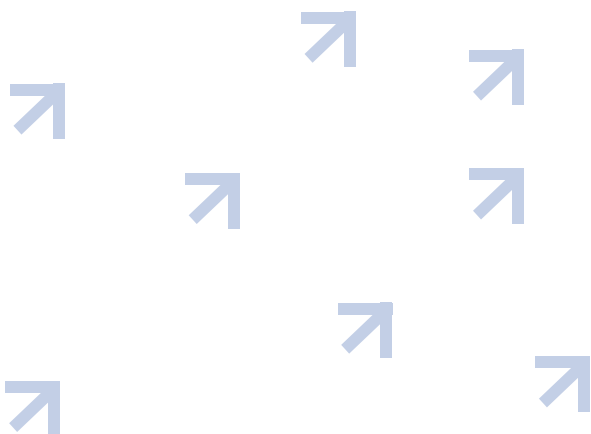
El cumplimiento de las penas de privación de libertad en el sistema penitenciario español

Lunes 16 de marzo, a las 17 h

Los masones: desconocidos y denostados. Adeptos ilustres

Lunes 23 de marzo, a las 17 h

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



Participación social y voluntariado

Edadismo: cómo detectarlo y prevenirlo

El taller pretende dotar de herramientas a las personas mayores para que puedan hacer frente a situaciones de edadismo y, a su vez, ser agentes activos en la realización de acciones de sensibilización en su entorno comunitario. Es decir, el taller permite la toma de conciencia sobre dicho fenómeno y, posteriormente, pasar a la acción.

Las sesiones, de tipo participativo, combinan actividades y dinámicas de discusión y reflexión que permiten comprender mejor el edadismo, identificarlo en el propio entorno e incluso en la propia persona (autoedadismo).

Objetivos del taller:

- Aumentar el conocimiento de las personas mayores sobre el edadismo.
- Incrementar las habilidades de las personas mayores para gestionar situaciones de edadismo en lo cotidiano.
- Identificar y disminuir las acciones y actitudes edadistas hacia uno mismo y hacia los demás.
- Aumentar la sensibilización comunitaria.

N.º de sesiones: 2

Inicio: 30 de enero

Viernes, de 12 a 14 h

Proyectos y actividades comunitarios y solidarios

Aula abierta en el Cibercafé y la Mediateca

Véase el apartado del mismo nombre en la página 30.

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 17.

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 37.

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

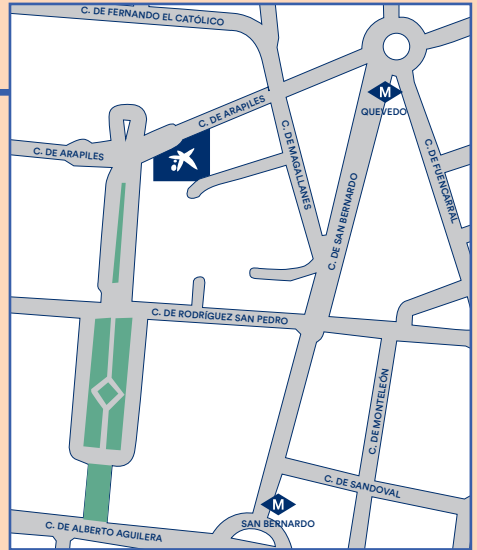
De lunes a viernes laborables,
de 10 a 14 h y de 16 a 20 h

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