

Agenda de actividades

Espacio Fundación "la Caixa"
Madrid

TALLERES
PARA LIBERAR
LA CREATIVIDAD



SEPTIEMBRE-DICIEMBRE
2024

Programa de
Personas Mayores

Índice

Inscripciones e información de interés sobre las actividades y la vida del centro 4

ACTIVIDADES CON INSCRIPCIÓN

Salud y prevención de la fragilidad

Charlas y talleres relativos a las pérdidas, el autocuidado, la atención al duelo y aspectos relacionados con el final de vida 6
Masaje y automasaje 7
Flexibilidad 7
Yoga 8
Yoga en silla 8
Defensa personal 8
Ballet sin *barra* 9

Creatividad y reflexión

Pintura al óleo: Zurbarán 10
Dibujo: Toulouse-Lautrec 10
Flores y botánica en acuarela 11
Relato con ilustraciones 11
Fotografía con móviles 11
Ilustración digital 12
Creación de pódcast 12
Canva 12
Montaje de vídeos con el móvil 13
Amigurumi 13
Papiroflexia 13
Collage 14
Club de lectura:
El hechizo de Caissa 14
Escritura poética 14
Escritura e interpretación periodística 15
Amigos y Grandes Lectores 15

Formación

Francés en *petit comité* 16
Pequeña tertulia en italiano para hablar de cine 16
Falando portugués 17
La picaresca en la literatura 17
Solfeo II 17
Impresión en 3D. Proyecto social ... 18

Desarrollo personal

Vivir es descubrirme 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
Alimentación y sarcopenia 22
Movilidad articular y fortalecimiento muscular 23

Formación

Ejercicios prácticos de ajedrez 24
Nietzsche contra Schopenhauer y Wagner 24
William James 25
España y el mundo del jazz 25
La escena musical española a través de Rafael de León (1908-1982) 26



Informática y comunicación

- Aplicaciones en el móvil, la tableta o el ordenador 27
- Consultoría para la resolución de dudas en el manejo de terminales... 28
- Aula abierta en el Cibercafé y la Mediateca 28

Creatividad y reflexión

- Magia 29

El arte de los lunes

- Explorando las emociones y el arte a través de la geometría..... 30
- Francisco de Goya, un pintor hacia la modernidad..... 30
- El arte budista 30
- El impresionismo en las obras de Manet 30
- Arquitectura del Renacimiento en España 30
- Ochenta años sin Kandinsky 30

Los encuentros de los jueves

- La microbiota 31
- El fenómeno migratorio: retos y oportunidades 31
- Santiago Ramón y Cajal: el genio insuperable..... 31
- De la razón a la emoción 31
- Pensamiento divergente..... 31
- Logros en la integración de las personas migrantes 31
- Novela de ajedrez*, de Stefan Zweig... 31
- El sueño: clave para la salud..... 31
- Mitología maya..... 31
- ¿Multiculturalismo o interculturalidad? 31
- La soledad en positivo..... 31

Cinefórum

- Els encantats* 32
- Chinas* 32
- Una vida no tan simple* 32
- Oppenheimer* 32
- Un paseo con Madeleine* 32
- El primer día de mi vida* 32

Debate en colaboración con el diario ABC: Hablemos de...

- Vida con sentido..... 33

Coloquios temáticos

- Mitología griega 34
- El mundo a través de mi cámara ... 34
- Poesía recitada 34
- Madrid y la moda, la tarasca 34
- Catedrales 34
- Los tres imperios en la Alta Edad Media: el bizantino, el islámico y el carolingio 34
- Ser madrileña a lo largo de la historia 34
- La función de las ventanas en la pintura 35
- Europa ante un futuro comprometido..... 35

Proyectos y actividades comunitarios y solidarios

- Aula abierta en el Cibercafé y la Mediateca 36
- Grandes Lectores 36
- Impresión en 3D. Proyecto social ... 36
- CiberCaixa Solidarias. Lectura y tertulia 36
- Coloquios temáticos 36

Sus propuestas

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

La inscripción se realizará del **18 al 24 de septiembre de 2024** a través de la [página web](#) de la Fundación "la Caixa".

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 25 y el 27 de septiembre. 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.

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.



1

Salud y prevención de la fragilidad

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 abordar las diferentes pérdidas que podemos sufrir (no solo personales), el proceso de duelo y otras temáticas vinculadas a la vulnerabilidad.

Así mismo, se quieren formar grupos de duelo para aquellas personas que lo necesiten, con el fin de poder acompañarlas en este proceso.

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".

En un breve plazo se concretarán las actividades, que requerirán inscripción. Por ello, rogamos a las personas interesadas que lo manifiesten en la Recepción del centro.



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: 7 de octubre

Lunes, de 10 a 12 h

Intensidad física baja

Flexibilidad

Se realizarán ejercicios de flexibilidad para aumentar la capacidad de los músculos de mantener la postura y afrontar los movimientos.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 7 de octubre

Grupo 1: lunes, de 16 a 18 h

Grupo 2: lunes, de 18 a 20 h

Inicio: 8 de octubre

Grupo 3: martes, de 16 a 18 h

Grupo 4: martes, de 18 a 20 h

Inicio: 9 de octubre

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: 8 de octubre

Grupo 1: martes, de 10 a 12 h

Inicio: 11 de octubre

Grupo 2: viernes, de 10 a 12 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: 8 de octubre

Grupo 1: martes, de 12 a 14 h

Inicio: 11 de octubre

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. Así mismo, se estudiarán los aspectos legales de la autodefensa.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 10 de octubre

Grupo 1: jueves, de 10 a 12 h

Grupo 2: jueves, de 12 a 14 h

Intensidad física alta

Ballet sin barra

Técnica de entrenamiento corporal que tiene como fin el alineamiento del cuerpo mediante el trabajo sobre grupos musculares. Se llevarán a cabo ejercicios con música clásica; se mejorará la musculatura, el equilibrio y la memoria, y se preparará el cuerpo para afrontar mejor la vida.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 10 de octubre

Grupo 1: jueves, de 16 a 18 h

Grupo 2: jueves, de 18 a 20 h

Intensidad física media

2

Creatividad y reflexión



Pintura al óleo (taller práctico): Zurbarán

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: 8

Inicio: 9 de octubre

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 Zurbarán.

Inauguración: 12 de diciembre, a las 18 h

Dibujo (taller práctico): Toulouse-Lautrec

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

N.º de sesiones: 8

Inicio: 11 de octubre

Grupo 1: viernes, de 10 a 12 h

Grupo 2: viernes, de 12 a 14 h

Flores y botánica en acuarela

La propuesta consiste en estudiar la técnica, los colores y la composición para abordar acuarelas sobre flores y elementos botánicos.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 14 de octubre

Grupo 1: lunes, de 10 a 12 h

Grupo 2: lunes, de 12 a 14 h

Relato con ilustraciones

El taller consta de dos fases. En primer lugar, se creará un relato: cada participante escribirá una historia. Seguidamente, se ilustrarán los relatos utilizando técnicas sencillas de dibujo que acompañen al argumento. De este modo, la creatividad fluirá en las dos dimensiones, la escrita y la gráfica.

N.º de sesiones: 10

Inicio: 3 de octubre

Grupo 1: jueves, de 16 a 18 h

Grupo 2: jueves, de 18 a 20 h

Fotografía con móviles

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

N.º de sesiones: 7

Inicio: 17 de octubre

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 conocerá el uso de las herramientas digitales para producir imágenes artísticas, tales como personajes, objetos o entornos.

N.º de sesiones: 7

Inicio: 14 de octubre

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: 14 de octubre

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: 14 de octubre

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: 16 de octubre

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: 14 de octubre

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: 17 de octubre

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: 18 de octubre

Grupo 1: viernes, de 10 a 12 h

Grupo 2: viernes, de 12 a 14 h

Club de lectura: *El hechizo de Caissa*

Mediante la lectura de fragmentos de esta novela de Fernando Ortega y los ejemplos de la vida, se analizará y debatirá sobre distintas cuestiones que esta historia nos ofrece.

N.º de sesiones: 7

Inicio: 14 de octubre

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 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** el aspecto lúdico y creativo de escribir poesía.

N.º de sesiones: 5

Inicio: 16 de octubre

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: 14 de octubre

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: 14 de octubre

Grupo 4: lunes, de 18 a 20 h

Inicio: 16 de octubre

Grupo 1: miércoles, de 16 a 18 h

Grupo 2: miércoles, de 18 a 20 h

Grupo 3: miércoles, de 18 a 20 h

Inicio: 17 de octubre

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: 17 de octubre

Grupo 1: jueves, de 10 a 12 h

Grupo 2: jueves, de 12 a 14 h

Pequeña tertulia en italiano para hablar de cine

En un pequeño grupo de conversación, con la dinamización de una figura profesional, se promoverá la conversación en torno al mundo del cine.

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

N.º de sesiones: 7

Inicio: 15 de octubre

Grupo 1: martes, de 10 a 12 h

Grupo 2: martes, de 12 a 14 h

Falando portugués

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 portuguesa.

N.º de sesiones: 7

Inicio: 16 de octubre

Grupo 1: miércoles, de 10 a 12 h

Grupo 2: miércoles, de 12 a 14 h

La picaresca en la literatura

En este taller visitaremos aquellos títulos en los que los grandes pícaros de la literatura hicieron uso de su astucia para abrirse paso en el mundo. Desde el Lazarillo de Tormes y Huckleberry Finn, hasta Oliver Twist.

N.º de sesiones: 7

Inicio: 14 de octubre

Grupo 1: lunes, de 10 a 12 h

Grupo 2: lunes, de 12 a 14 h

Solfeo II

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 del taller de Solfeo.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 9 de octubre

Miércoles, de 10 a 12 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 2024: 10

Inicio: 15 de octubre (el mismo grupo continuará trabajando durante el primer semestre del 2025; en las siguientes agendas se indicará el correspondiente calendario).

Martes, de 10.30 a 13.30 h

4

Desarrollo personal

Vivir es descubrirme

En las sesiones del taller se trabajan las siguientes temáticas:

- La vulnerabilidad para fomentar el desarrollo personal
- El cuidado de uno mismo y de los demás
- Las relaciones interpersonales y familiares
- La soledad como elemento clave del autoconocimiento
- El compromiso en la vida propia

N.º de sesiones: 12

Inicio: 7 de octubre

Lunes y miércoles, de 12 a 13.30 h



5

Informática y comunicación



Inicio en la semana del 30 de septiembre

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

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

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

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

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

Grupo 5: 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

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

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: 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

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: 7 de octubre

Lunes, de 10 a 12 h

Alimentación y sarcopenia

La sarcopenia es un trastorno musculoesquelético con mayor prevalencia a partir de los 60 años que se caracteriza por una alteración de la cantidad y calidad de la masa muscular, lo que provoca disminución de la fuerza y puede causar caídas y fracturas. En el taller se trabajará cómo debe ser la dieta en esta etapa de la vida para prevenir y combatir la sarcopenia, evitando la malnutrición, junto con recomendaciones de ejercicios físicos.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 8 de octubre

Martes, de 10 a 12 h

Intensidad física baja

Movilidad articular y fortalecimiento muscular

Ejercicios estáticos suaves de movilidad articular y fortalecimiento muscular para mantener la activación muscular.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 8 de octubre

Martes, de 12 a 14 h

Intensidad física baja





2

Formación

Ejercicios prácticos de ajedrez

Mediante la propuesta de problemas, se trabajarán nociones teóricas de las tres fases del juego: apertura, juego medio y finales. En el ajedrez existen diferentes tácticas, las cuales a veces pueden comportar la victoria inmediata. Algunas de las más conocidas son el doble ataque directo, el doble ataque por descubierta, el doble ataque a piezas que se tapan, la clavada, las piezas sobrecargadas y ataque a la pieza que defiende, el jaque al descubierto, la jugada intermedia, etc.

N.º de sesiones: 7

Inicio: 17 de octubre

Jueves, de 10 a 12 h

Nietzsche contra Schopenhauer y Wagner

Ahondaremos en los motivos que llevaron al autor de *Así habló Zaratustra* y de *Más allá del bien y del mal* a condeñar a sus dos principales maestros y abordaremos las aproximaciones y semejanzas en términos filosóficos y musicales entre tres pensadores-músicos alemanes. Los tres, en el campo de la filosofía de la música, aportan ideas fundamentales que influyen en el modo de pensar, comprender e interpretar tanto la filosofía como el fenómeno musical, y proponen nuevos puntos de vista basados en una reflexión artístico-ontológica que ha sido influyente en el estudio de este campo desde el inicio del siglo xx hasta la actualidad.

N.º de sesiones: 4

Inicio: 8 de octubre

Martes, de 18 a 20 h



William James

La teoría de William James establece que, como respuesta a las experiencias y estímulos, el sistema nervioso autónomo crea respuestas fisiológicas, como pueden ser la tensión muscular y la aceleración cardiorrespiratoria, a partir de las cuales se crean las emociones. En este taller descubriremos las claves del pragmatismo, la escuela que fundó, una variante del utilitarismo bajo cuya influencia aún nos encontramos, por lo general sin saberlo.

N.º de sesiones: 4

Inicio: 12 de noviembre

Martes, de 18 a 20 h

España y el mundo del jazz

Revisaremos la historia de la llegada del *jazz* a España y cómo se desarrollaron tendencias locales y nacionales a partir de la música que había llegado de Estados Unidos. También prestaremos atención a cómo la cultura española ha influido en la escena del *jazz* global. Hablaremos de obras e historias en las que se dan la mano Miles Davis, Tete Montoliu, Lionel Hampton, Paco de Lucía y muchos más.

N.º de sesiones: 4

Inicio: 9 de octubre

Grupo 1: miércoles, de 10 a 12 h

Grupo 2: miércoles, de 12 a 14 h

La escena musical española a través de Rafael de León (1908-1982)

A través de la vida y creaciones del poeta más cantado de la generación del 27, recorreremos la historia musical de más de medio siglo. Sus poemas son esenciales para entender la evolución de la música escénica, el pop y la copla, pero también nos permitirán conocer las artes en el contexto *queer*, cómo sortear la censura o de qué manera fusionar tradición y vanguardia constantemente.

N.º de sesiones: 4

Inicio: 13 de noviembre

Grupo 1: miércoles, de 10 a 12 h

Grupo 2: miércoles, de 12 a 14 h

3

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

Del 1 al 29 de octubre

Aplicaciones sobre ubicaciones, como Google Maps

Del 5 al 26 de noviembre

eBiblio y eFilm *online*

Del 3 al 17 de diciembre

CaixaForum +

Cada martes, de 16 a 17 h

Sesiones independientes, sin continuidad entre sí

Del 1 al 29 de octubre

Gestión de archivos, imágenes y generalidades en el sistema iOS

Del 5 al 26 de noviembre

Identificación y descarga de piezas musicales en abierto

Del 3 al 17 de diciembre

Bloc de notas y otras herramientas similares

Cada jueves, de 10 a 11 h

Sesiones independientes, sin continuidad entre sí

Del 3 al 31 de octubre

Madrid móvil: gestiones y servicios de Madrid

Del 7 al 28 de noviembre

Clave PIN

Del 5 al 19 de diciembre

Chat GPT

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 1 de octubre al 19 de diciembre

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. En estos espacios, en ocasiones, se cuenta con el apoyo de personas voluntarias que intentarán resolver las posibles dudas informáticas. Pregunten en la Recepción por los horarios en que se presta dicho apoyo.

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

4

Creatividad y reflexión



Magia

Juegos imposibles, trucos que retan la capacidad de observación, elementos que aparecen de la nada... Les proponemos una experiencia de interpretación para entretener y asombrar.

N.º de sesiones: 7

Inicio: 17 de octubre

Jueves, de 12 a 14 h



5

El arte de los lunes

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

Explorando las emociones y el arte a través de la geometría
Lunes 7 de octubre, a las 12 h

Francisco de Goya, un pintor hacia la modernidad
Lunes 21 de octubre, a las 12 h

El arte budista
Lunes 4 de noviembre, a las 12 h

El impresionismo en las obras de Manet
Lunes 18 de noviembre, a las 12 h

Arquitectura del Renacimiento en España
Lunes 2 de diciembre, a las 12 h

Ochenta años sin Kandinsky
Lunes 16 de diciembre, a las 12 h



6

Los encuentros de los jueves

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

La microbiota

Jueves 3 de octubre, a las 18 h

El fenómeno migratorio: retos y oportunidades

Jueves 10 de octubre, a las 18 h

Santiago Ramón y Cajal: el genio insuperable

Jueves 17 de octubre, a las 18 h

De la razón a la emoción

Jueves 24 de octubre, a las 18 h

Pensamiento divergente

Jueves 7 de noviembre, a las 18 h

Logros en la integración de las personas migrantes

Jueves 14 de noviembre, a las 18 h

Novela de ajedrez, de Stefan Zweig

Jueves 21 de noviembre, a las 18 h

El sueño: clave para la salud

Jueves 28 de noviembre, a las 18 h

Mitología maya

Jueves 5 de diciembre, a las 18 h

¿Multiculturalismo o interculturalidad?

Jueves 12 de diciembre, a las 18 h

La soledad en positivo

Jueves 19 de diciembre, a las 18 h



7

Cinefórum

Proyección de películas, seguida de un coloquio dinamizado.

Els encantats, 2023

Dirección: Elena Trapé

Miércoles 2 de octubre, a las 17 h

Chinas, 2023

Dirección: Arantxa Echevarría

Miércoles 23 de octubre, a las 17 h

Una vida no tan simple, 2023

Dirección: Félix Viscarret

Miércoles 6 de noviembre, a las 17 h

Oppenheimer, 2023

Dirección: Christopher Nolan

Miércoles 20 de noviembre, a las 16.15 h

Un paseo con Madeleine, 2022

Dirección: Christian Carrion

Miércoles 4 de diciembre, a las 17 h

El primer día de mi vida, 2023

Dirección: Paolo Genovese

Miércoles 18 de diciembre, a las 17 h

8

Debate en colaboración con el diario *ABC*: Hablemos de...

Vida con sentido

Les invitamos a acompañarnos y participar en un debate que tendrá como ponentes principales a dos de las personas que participan en las actividades del centro, además de una persona experta en el tema, y contará con la dirección y moderación de la jefa de la sección “Familia” de *ABC*.

Jueves 12 de diciembre, a las 11 h



9

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.

Mitología griega

Lunes 30 de septiembre, a las 17 h

El mundo a través de mi cámara

Lunes 7 de octubre, a las 17 h

Poesía recitada

Lunes 21 de octubre, a las 17 h

Madrid y la moda: la tarasca

Lunes 28 de octubre, a las 17 h

Catedrales

Lunes 11 de noviembre, a las 17 h

Los tres imperios en la Alta Edad Media: el bizantino, el islámico y el carolingio

Lunes 18 de noviembre, a las 17 h

Ser madrileña a lo largo de la historia

Lunes 25 de noviembre, a las 17 h



La función de las ventanas en la pintura

Lunes 2 de diciembre, a las 17 h

Europa ante un futuro comprometido

Lunes 9 de diciembre, a las 17 h

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

10

Proyectos y actividades comunitarios y solidarios

Aula abierta en el Cibercafé y la Mediateca

Véase el apartado del mismo nombre en la página 28.

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 34.

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!

