

Agenda de actividades

Espacio Fundación "la Caixa"
Madrid

**TALLERES Y
ACTIVIDADES
QUE TE HARÁN
BRILLAR**



**SEPTIEMBRE-DICIEMBRE
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
25 aniversario	7

ACTIVIDADES CON INSCRIPCIÓN

Salud y prevención de la fragilidad

Cardio y fuerza	8
Yoga	8
Yoga en silla	9
Pilates	9
Castañuelas: motricidad, coordinación, tono muscular y memoria	9

Creatividad y reflexión

Pintura al óleo: Ricardo de Madrazo	10
Dibujo: en torno a J. R. R. Tolkien	10
Acuarela: los reflejos	11
Brush lettering	11
Fotografía con móviles	11
Ilustración digital	12
Creación de podcast	12
Creación de páginas web con Canva	12
Creación de archivos audiovisuales con Canva	13
Montaje de vídeos con el móvil	13
Inteligencia artificial creativa	13
Bordado con aguja mágica	14
Bordado florentino	14
Collage	15
Club de lectura	15
Escritura poética. Versión ampliada	15
Amigos y Grandes Lectores (continuidad de los grupos existentes)	16

Formación

Francés en <i>petit comité</i>	17
Pequeña tertulia en inglés	17
Digitalización de imágenes y negativos con el móvil	18
Edición de fotografías con el móvil: Adobe Lightroom	18
Canto coral. En progreso	18
Solfeo: más allá de la iniciación	19
Impresión en 3D. Proyecto social	19

Desarrollo personal

Vivir como yo quiero	20
Vivir en positivo	20

Informática y comunicación

Iniciación a la informática	21
Internet: todo un mundo de posibilidades	21
WhatsApp	22
Google Fotos	22
Google Drive	22

ACTIVIDADES SIN INSCRIPCIÓN

Atención integral a personas con enfermedades avanzadas

Terapia basada en el sentido	23
Estrategias ante la soledad no deseada desde las perspectivas psicológica y social	23

Salud y prevención de la fragilidad

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

Conferencia del 25 aniversario

Vejez y envejecimiento 2030: desafíos y oportunidades para toda la sociedad	26
---	----

Lunes saludables

Alcohol, dieta mediterránea y salud: evidencias científicas	27
Proteínas: ¿las grandes protagonistas?	27
Abdomen hinchado e inflamación	27
Glucosa y picos de azúcar	27

Formación

Ajedrez: problemas y práctica	28
Lou Andreas-Salomé	28
Karl Jaspers	28
Miles Davis y John Coltrane: un siglo de jazz	29
Historias del bolero	29

Informática y comunicación

Aplicaciones en el móvil, la tableta o el ordenador	30
Consultoría para la resolución de dudas en el manejo de terminales.....	31
Aula abierta en el Cibercafé y la Mediateca	32

El arte de los lunes

El patrimonio artístico español durante la Guerra Civil: lo destruido y lo salvado	33
Los palacios perdidos de Madrid	33
Estaciones y arquitectura: el patrimonio ferroviario español.....	33
Cuando se encontraron Dalí, Lorca y Buñuel	33

Hablemos de psicología

El apego.....	34
Las partes de la personalidad.....	34
¿Por qué nos cuesta tanto poner límites y decir que no?	34
¿Amar o necesitar?: entendiendo la dependencia emocional	34

Hablemos de ciencia

Santiago Ramón y Cajal: 120 años del Nobel	35
Las grandes expediciones científicas: el viaje de Shackleton.....	35
Conocer el pasado: el origen de los fósiles	35

Hablemos de literatura

Las mujeres de la generación del 27	36
El Siglo de Oro español: mucho talento y alguna rivalidad	36
<i>El Quijote</i> : un “superventas” de su época	36

Los encuentros de los jueves

La Ilustración oscura	37
El problema del mal.....	37
Gloria Fuentes: la voz de la identidad y la libertad.....	37
La Residencia de Estudiantes: ciencia, arte y libertad intelectual.....	37
La leyenda negra de España.....	37
Los cátaros: el comienzo de la Inquisición	37

Armenios: un pueblo por descubrir.....	38
Historia de la evolución humana	38
Los asirios: señores de la guerra	38
El testamento vital.....	38

Cineforum

<i>Los domingos</i> , 2025	39
<i>Si pudiera, te daría una patada</i> , 2025	39
<i>La cena</i> , 2025.....	39
<i>Septiembre 5</i> , 2024.....	39
<i>Valor sentimental</i> , 2025.....	39
<i>Nuremberg</i> , 2025.....	39

Coloquios temáticos

Comprendiendo el arte desde los conceptos básicos	40
¿Cuál es nuestro lugar en el universo?.....	40
Configuración de Brasil como país.....	40
¿Qué hacer? Las respuestas desde la ética	40
La plaza Mayor de Madrid.....	40
Pintura mitológica en el Museo del Prado	40
España 1527-1598: Felipe II, rey de España y Portugal (1.ª parte).....	41
El cine como vehículo educativo intergeneracional	41
España 1527-1598: Felipe II, rey de España y Portugal (2.ª parte)	41

Proyectos y actividades comunitarios y solidarios

Aula abierta en el Cibercafé y la Mediateca	42
Grandes Lectores	42
Impresión en 3D. Proyecto social	42
CiberCaixa Solidarias: lectura y tertulia.....	42
Coloquios temáticos	42

Vuestras propuestas

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

La inscripción se realizará del 17 al 22 de septiembre de 2026, a través de la página web de la Fundación "la Caixa" (acceso *online* a las inscripciones, solo desde España y Portugal):

<https://fundacionlacaixa.org/es/personas-mayores-centros-espacio-fundacion-la-caixa-madrid>

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 24 y el 25 de septiembre 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.

Podría suceder que alguna actividad se cancelara por motivos imprevistos. Siempre que fuera posible avisaríamos, pero, cuando no lo fuese, confiamos en contar con vuestra comprensión.

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 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 y dispositivos móviles propios: en todo el centro hay acceso wifi en abierto para el uso de los dispositivos móviles propios. Se ruega que se traigan con carga suficiente de batería.

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 algún libro 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:

16 de octubre, a las 12 h

27 de noviembre, a las 12 h



25 aniversario

El 13 de noviembre de 2001 se inauguró este centro. Desde entonces, tenemos el privilegio de formar parte de la vida de muchas personas y entidades sociales que habéis ido cumpliendo años con nosotros. Vuestra confianza en nuestras propuestas y en hacernos partícipes de vuestro proyecto de vida es el mejor regalo por estos 25 años. Queremos seguir cumpliendo más, juntos.

Esperamos que nos acompañéis en esta agenda del aniversario y que lo celebremos juntos. Llegada la fecha, contaremos con una conferencia especial y tal vez algunas sorpresas.

¡Muchas gracias!

Salud y prevención de la fragilidad

Cardio y fuerza

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

N.º de sesiones: 8

Inicio: 28 de septiembre

Grupo 1: lunes, de 16 a 18 h

Grupo 2: lunes, de 18 a 20 h

Inicio: 6 de octubre

Grupo 1: martes, de 16 a 18 h

Grupo 2: martes, de 18 a 20 h

Inicio: 7 de octubre

Grupo 1: miércoles, de 16 a 18 h

Grupo 2: miércoles, de 18 a 20 h

Intensidad física alta

Yoga

Taller práctico con ejercicios de esta disciplina oriental.

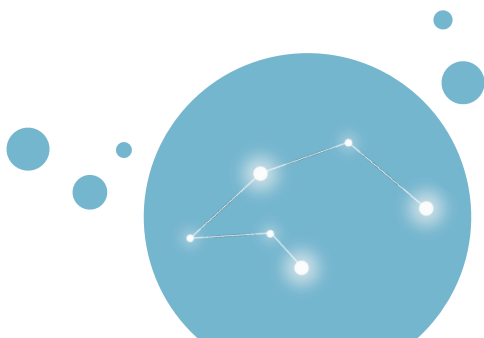
N.º de sesiones: 9

Inicio: 8 de octubre

Grupo 1: jueves, de 10 a 12 h

Grupo 2: jueves, de 12 a 14 h

Intensidad física media



Yoga en silla

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

N.º de sesiones: 9

Inicio: 6 de octubre

Grupo 1: martes, de 10 a 12 h

Grupo 2: martes, de 12 a 14 h

Intensidad física media

Pilates

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

N.º de sesiones: 9

Inicio: 8 de octubre

Grupo 1: jueves, de 16 a 18 h

Grupo 2: jueves, de 18 a 20 h

Intensidad física alta

Castañuelas: motricidad, coordinación, tono muscular y memoria

Es una actividad artística, centrada en el aprendizaje de este instrumento tradicional, que permite desarrollar el sentido del ritmo y la coordinación. Durante las sesiones se practicarán movimientos básicos y secuencias rítmicas sencillas. La actividad favorece la concentración, la memoria y la expresión musical. Como resultado, se adquieren habilidades básicas para acompañar piezas musicales y disfrutar del ritmo de forma activa.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 9 de octubre

Grupo 1: viernes, de 16 a 18 h

Grupo 2: viernes, de 18 a 20 h

Creatividad y reflexión

Pintura al óleo (taller práctico): Ricardo de Madrazo

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: 30 de septiembre

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 Ricardo de Madrazo.

Inauguración: 11 de diciembre, a las 18 h

Dibujo (taller práctico): en torno a J. R. R. Tolkien

La propuesta consiste en estudiar los dibujos inspirados por la obra literaria de este artista y recrearlos a partir del estudio que se presenta en la primera sesión.

N.º de sesiones: 9

Inicio: 9 de octubre

Grupo 1: viernes, de 10 a 12 h

Grupo 2: viernes, de 12 a 14 h

Acuarela: los reflejos

Pintar reflejos en la acuarela consiste en sugerir el movimiento y la distorsión del agua o reflejos en cristales en lugar de copiar la realidad. Se trabajará el degradado invertido, la reserva de blancos, la técnica del liftin, la síntesis, ...

N.º de sesiones: 8

Inicio: 28 de septiembre

Grupo 1: lunes, de 10 a 12 h

Grupo 2: lunes, de 12 a 14 h

Brush lettering

En este taller seguiremos descubriendo el arte de crear letras bonitas controlando la presión de los rotuladores. Se trabajará la técnica de trazos finos y gruesos, la anatomía del alfabeto, cómo conectar palabras y trucos esenciales de degradados y sombras.

N.º de sesiones: 9

Inicio: 8 de octubre

Grupo 1: jueves, de 10 a 12 h

Grupo 2: jueves, de 12 a 14 h

Fotografía con móviles

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

N.º de sesiones: 9

Inicio: 8 de octubre

Grupo 1: jueves, de 16 a 18 h

Grupo 2: jueves, de 18 a 20 h



Ilustración digital

Se trabajarán técnicas de dibujo, ilustración digital, edición de fotografía y composición de imágenes con el programa gratuito Gimp. Se usarán herramientas digitales para producir imágenes artísticas tales como personajes, objetos o entornos.

El taller reviste cierta dificultad técnica por el manejo del programa y las herramientas mencionadas.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 28 de septiembre

Lunes, de 12 a 14 h

Creación de pódcast

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

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

N.º de sesiones: 8

Inicio: 7 de octubre

Grupo 1: miércoles, de 12 a 14 h

Grupo 2: miércoles, de 16 a 18 h

Creación de páginas web con Canva

Canva es una página web que permite crear diseños para tarjetas de felicitación, invitaciones, presentaciones, presupuestos... En el taller se explicará cómo utilizarla para crear nuevas páginas web.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 28 de septiembre

Grupo 1: lunes, de 10 a 12 h

Grupo 2: lunes, de 12 a 14 h

Creación de archivos audiovisuales con 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: 28 de septiembre

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: 28 de septiembre

Lunes, de 10 a 12 h

Inteligencia artificial creativa

El taller busca enseñar a utilizar la inteligencia artificial para la creación de imágenes, vídeos, animaciones o textos, aprovechando la capacidad más artística y creativa que esta nos brinda.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 28 de septiembre

Grupo 1: lunes, de 16 a 18 h

Inicio: 1 de octubre

Grupo 2: jueves, de 16 a 18 h

Bordado con aguja mágica

Es una técnica sencilla de bordado en relieve en la que se utiliza una aguja hueca para crear bucles de hilo o lana en el reverso de la tela. Se trabajan habilidades como la coordinación, la precisión y la creatividad mientras se crean texturas y relieves. Esta actividad fomenta la paciencia y la concentración en un ambiente relajado. Como resultado, cada persona elabora una pieza decorativa única y personalizada.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 28 de septiembre

Grupo 1: lunes, de 16 a 18 h

Grupo 2: lunes, de 18 a 20 h

Bordado florentino

Es una técnica italiana de bordado que se caracteriza por el uso de puntadas rectas verticales para crear patrones geométricos y repetitivos. Se trabaja sobre tela siguiendo diseños de líneas onduladas y colores graduales que generan efectos visuales llamativos. Durante el proceso, se desarrollan habilidades de precisión, concentración y manejo del hilo y la aguja. Como resultado, cada persona crea una pieza decorativa con un estilo tradicional y elegante.

N.º de sesiones: 9

Inicio: 8 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: 9

Inicio: 9 de octubre

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: 7

Inicio: 5 de octubre

Grupo 1: lunes, de 16 a 18 h

Grupo 2: lunes, de 18 a 20 h

Escritura poética. Versión ampliada

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: 8

Inicio: 6 de octubre

Grupo 1: martes, de 16 a 18 h

Grupo 2: martes, 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: 8

Inicio: 28 de septiembre

Grupo 4: lunes, de 18 a 20 h

N.º de sesiones: 10

Inicio: 7 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: 8 de octubre

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: 7

Inicio: 5 de octubre

Grupo 1: lunes, de 10 a 12 h

Grupo 2: lunes, de 12 a 14 h

Inicio: 7 de octubre

Grupo 3: miércoles, de 10 a 12 h

Grupo 4: miércoles, de 12 a 14 h

Pequeña tertulia en inglés

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 inglesa.

N.º de sesiones: 9

Inicio: 6 de octubre

Grupo 1: martes, de 10 a 12 h

Grupo 2: martes, de 12 a 14 h

Inicio: 8 de octubre

Grupo 3: jueves, de 10 a 12 h

Grupo 4: jueves, 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: 9

Inicio: 7 de octubre

Grupo 1: miércoles, de 10 a 12 h

Grupo 2: miércoles, de 18 a 20 h

Edición de fotografías con el móvil: Adobe Lightroom

Se trabajará con la *app* Adobe Lightroom para móvil a fin de editar fotografías y conocer conceptos sobre la teoría del color y la iluminación.

N.º de sesiones: 9

Inicio: 6 de octubre

Grupo 1: martes, de 16 a 18 h

Grupo 2: martes, de 18 a 20 h

Canto coral. En progreso

Se plantea avanzar en las técnicas vocales que acompañan al canto, en un nivel superior al del anterior trimestre.

N.º de sesiones: 7

Inicio: 5 de octubre

Lunes, de 10 a 12 h

Solfeo: más allá de la iniciación

El taller pretende un acercamiento a la lectura del lenguaje musical, la identificación de sus elementos y unas prácticas que permitan el trabajo posterior y autónomo de las personas participantes, pero partiendo de una base previa con la que se espera que cuenten quienes asistan.

N.º de sesiones: 7

Inicio: 5 de octubre

Lunes, 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.

N.º de sesiones en el último trimestre del 2026: 10

Inicio: 6 de octubre

Martes, de 10.30 a 13.30 h



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: 7 de octubre

Miércoles y viernes, de 10.30 a 12 h

Vivir en positivo

Este taller facilita un espacio para la reflexión respecto a nuestro bienestar emocional y a las fortalezas psicológicas (como la perseverancia, el coraje, la sabiduría y la curiosidad) que lo posibilitan; igualmente, se comparten estrategias para abordar situaciones de soledad y de prevención de conflictos.

N.º de sesiones: 13

Inicio: 7 de octubre

Miércoles y viernes, de 12 a 13.30 h



Informática y comunicación

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 28 de septiembre

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

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

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 28 de septiembre

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

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

Grupo 3: miércoles y viernes, de 10 a 12 h

Grupo 4: miércoles y viernes, 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 28 de septiembre

Grupo 1: lunes, de 10 a 12 h

Grupo 2: lunes, de 12 a 14 h

Grupo 3: lunes, de 16 a 18 h

Grupo 4: lunes, 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: 8

Inicio en la semana del 28 de septiembre

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

Grupo 2: miércoles y viernes, de 18 a 20 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 en la semana del 28 de septiembre

Grupo 1: jueves, de 16 a 18 h

Grupo 1: jueves, de 18 a 20 h

Atención integral a personas con enfermedades avanzadas

Terapia basada en el sentido

Viernes 30 de octubre, a las 10 h

Estrategias ante la soledad no deseada desde las perspectivas psicológica y social

Viernes 20 de noviembre, 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: 8

Inicio: 28 de septiembre

Lunes, de 10 a 12 h

Movilidad articular

Ejercicios estáticos suaves de movilidad articular.

N.º de sesiones: 10

Inicio: 6 de octubre

Martes, de 10 a 11 h

Intensidad física baja

Fortalecimiento muscular

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

N.º de sesiones: 10

Inicio: 6 de octubre

Martes, de 12 a 13 h

Intensidad física baja

Pilates en silla

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

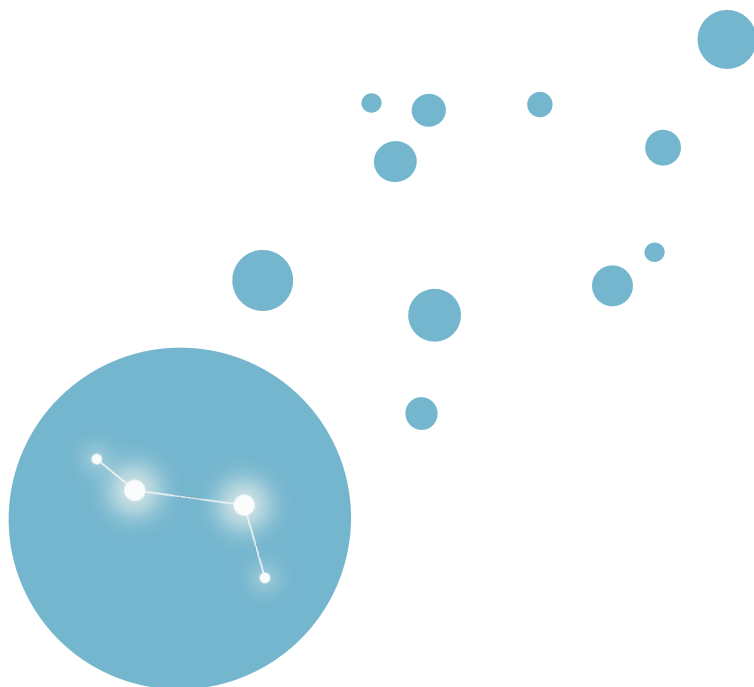
N.º de sesiones: 10

Inicio: 6 de octubre

Grupo 1: martes, de 11 a 12 h

Grupo 2: martes, de 13 a 14 h

Intensidad física baja

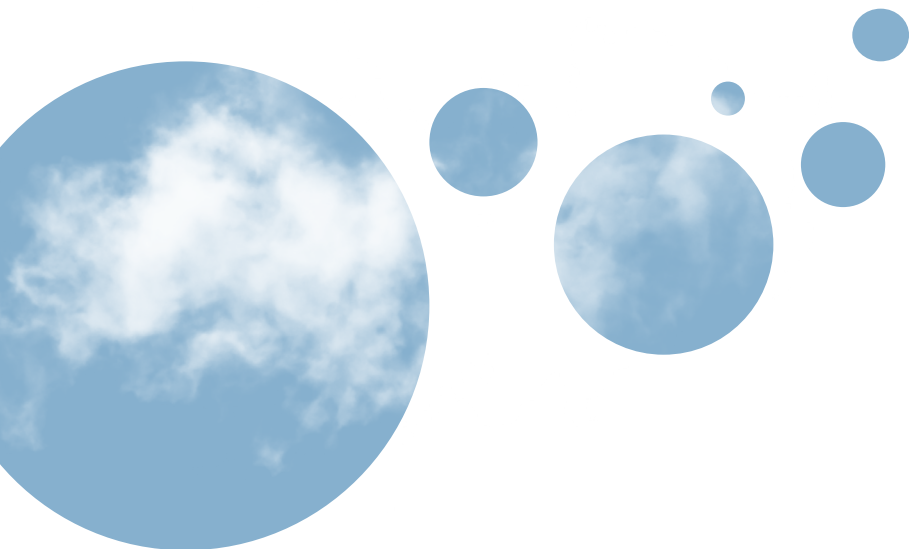


Conferencia del 25 aniversario

Vejez y envejecimiento 2030: desafíos y oportunidades para toda la sociedad

Para conmemorar en este mes de noviembre los 25 años de la inauguración del centro, el director científico del Programa de Personas Mayores de la Fundación "la Caixa" nos hablará sobre la nueva longevidad.

Jueves 12 de noviembre, a las 12 h



Lunes saludables

Abordaremos cuestiones sobre la salud con una mirada preventiva.

Alcohol, dieta mediterránea y salud: evidencias científicas

Lunes 28 de septiembre, a las 12 h

Proteínas: ¿las grandes protagonistas?

Lunes 5 de octubre, a las 12 h

Abdomen hinchado e inflamación

Lunes 19 de octubre, a las 12 h

Glucosa y picos de azúcar

Lunes 26 de octubre, a las 12 h

Formación

Ajedrez básico: problemas y práctica

N.º de sesiones: 10

Inicio: 8 de octubre

Jueves, de 10 a 12 h

Lou Andreas-Salomé

Esta escritora rusa tuvo el privilegio de vivir experiencias afectivas e intelectuales de gran intensidad con cuatro grandes de su tiempo: Wagner, Nietzsche, Rilke y Freud. De su mano recorreremos los mundos de estos creadores, desde una perspectiva irrepetible, con su sello personalísimo.

N.º de sesiones: 4

Inicio: 6 de octubre

Martes, de 18 a 20 h

Karl Jaspers

He aquí el máximo exponente de un existencialismo que —a diferencia del de Sartre o Heidegger— no ha dado la espalda a la fe. Aguzada por su original condición de psiquiatra, su visión de la condición humana se distingue por estar abierta a “la trascendencia”. ¿Qué entendía Jaspers por tal apertura? En este taller iremos en busca de la respuesta.

N.º de sesiones: 4

Inicio: 10 de noviembre

Martes, de 18 a 20 h

Miles Davis y John Coltrane: un siglo de *jazz*

Coincidiendo con el centenario del nacimiento de dos de las figuras vitales de la música del siglo xx, profundizaremos en sus legados artísticos. A través de sus biografías y proyectos musicales veremos cómo el *jazz* se relaciona con otros géneros musicales, la política y la religión, entre otras cuestiones.

N.º de sesiones: 4

Inicio: 7 de octubre

Grupo 1: miércoles, de 10 a 12 h

Grupo 2: miércoles, de 12 a 14 h

Historias del bolero

Una de las músicas más extendidas en el panorama transatlántico es, sin duda, el bolero. Desde su nacimiento entre Cuba y México, la adaptabilidad del bolero ha permitido que se acerque a otros estilos como el son, la ranchera, la salsa o el flamenco. España ocupa también un papel clave en la evolución de los boleros. Analizar sus historias es una manera de recordar la historia emocional y artística hispanoamericana.

N.º de sesiones: 4

Inicio: 11 de noviembre

Grupo 1: miércoles, de 10 a 12 h

Grupo 2: miércoles, de 12 a 14 h



Informática y comunicación

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

- **Pinterest: la aplicación para conseguir inspiración**

Del 6 al 27 de octubre

- **La galería: gestión de fotografías y creación de álbumes**

Del 3 al 24 de noviembre

- **¿Por qué las aplicaciones nos piden permisos?**

Del 1 al 15 de diciembre

Cada martes, de 16 a 17 h

Sesiones independientes, sin continuidad entre sí

- **Play Store: descarga y gestión de aplicaciones en dispositivos Android**

Del 6 al 27 de octubre

- Seguridad y emergencia: bloqueo de pantalla, datos médicos y contactos de emergencia

Del 3 al 24 de noviembre

- App Store: descarga y gestión de aplicaciones en dispositivos iOS

Del 1 al 15 de diciembre

Cada jueves, de 10 a 11 h

Sesiones independientes, sin continuidad entre sí

- Claude: inteligencia artificial para crear textos, sumar ideas y desarrollar proyectos

Del 1 al 29 de octubre

- Google Maps y Google Earth: descubre tu ciudad y el resto del mundo

Del 5 al 26 de noviembre

- Muévete por Madrid: *app* Madrid Transporte

Del 3 al 17 de diciembre

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 17 de diciembre

Martes, de 11 a 13 h

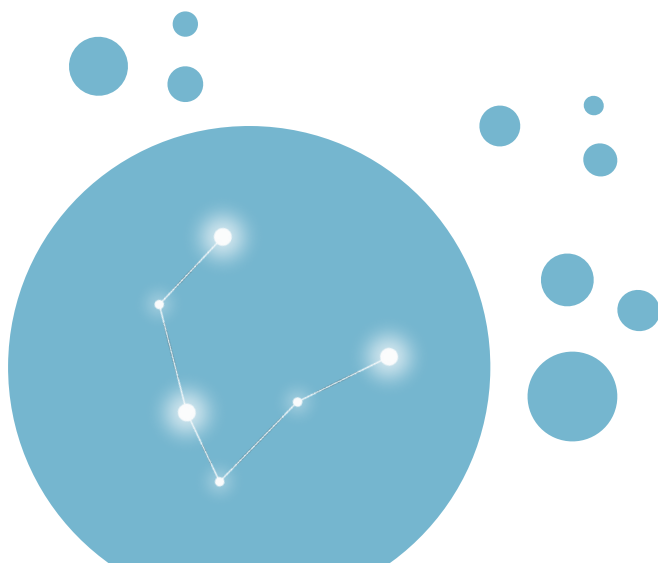
Martes, de 17 a 19 h

Jueves, de 11 a 13 h

Aula abierta en el Cibercafé y la Mediateca

Libre acceso al uso de ordenadores con conexión a internet.

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 patrimonio artístico español durante la Guerra Civil: lo destruido y lo salvado

Lunes 16 de noviembre, a las 12 h

Los palacios perdidos de Madrid

Lunes 23 de noviembre, a las 12 h

Estaciones y arquitectura: el patrimonio ferroviario español

Lunes 30 de noviembre, a las 12 h

Cuando se encontraron Dalí, Lorca y Buñuel

Lunes 14 de diciembre, a las 12 h

Hablemos de psicología

El apego

Grupo 1: jueves 8 de octubre, a las 12 h

Grupo 2: jueves 8 de octubre, a las 16 h

Las partes de la personalidad

Grupo 1: jueves 15 de octubre, a las 12 h

Grupo 2: jueves 15 de octubre, a las 16 h

¿Por qué nos cuesta tanto poner límites y decir que no?

Grupo 1: jueves 22 de octubre, a las 12 h

Grupo 2: jueves 22 de octubre, a las 16 h

¿Amar o necesitar?: entendiendo la dependencia emocional

Grupo 1: jueves 29 de octubre, a las 12 h

Grupo 2: jueves 29 de octubre, a las 16 h



Hablemos de ciencia

Santiago Ramón y Cajal: 120 años del Nobel

Jueves 5 de noviembre, a las 12 h

Las grandes expediciones científicas: el viaje de Shackleton

Jueves 19 de noviembre, a las 12 h

Conocer el pasado: el origen de los fósiles

Jueves 26 de noviembre, a las 12 h



Hablemos de literatura

Las mujeres de la generación del 27

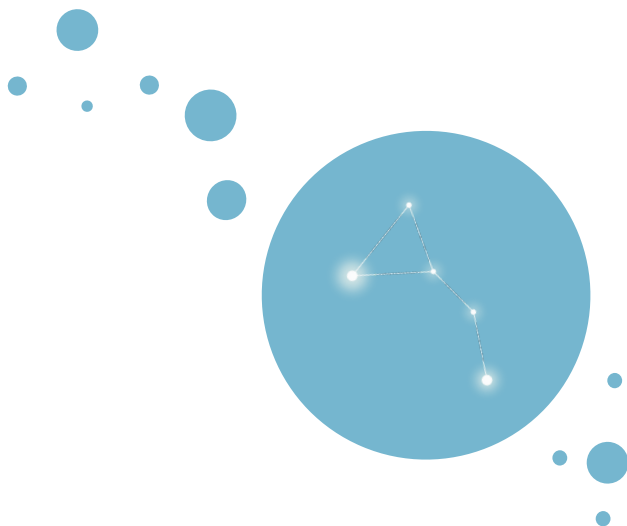
Jueves 3 de diciembre, a las 12 h

El Siglo de Oro español: mucho talento y alguna rivalidad

Jueves 10 de diciembre, a las 12 h

El Quijote: un “superventas” de su época

Jueves 17 de diciembre, a las 12 h



Los encuentros de los jueves

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

La Ilustración oscura

Jueves 1 de octubre, a las 18 h

El problema del mal

Jueves 8 de octubre, a las 18 h

Gloria Fuertes: la voz de la identidad y la libertad

Jueves 15 de octubre, a las 18 h

La Residencia de Estudiantes: ciencia, arte y libertad intelectual

Jueves 22 de octubre, a las 18 h

La leyenda negra de España

Jueves 29 de octubre, a las 18 h

Los cátaros: el comienzo de la Inquisición

Jueves 5 de noviembre, a las 18 h

Armenios: un pueblo por descubrir

Jueves 19 de noviembre, a las 18 h

Historia de la evolución humana

Jueves 26 de noviembre, a las 18 h

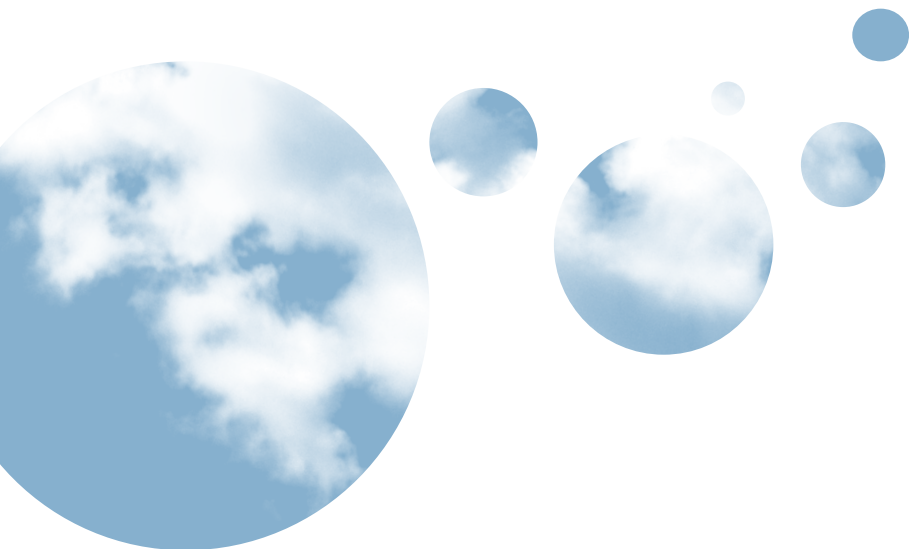
Los asirios: señores de la guerra

Jueves 3 de diciembre, a las 18 h

El testamento vital

Grupo 1: jueves 10 de diciembre, a las 16 h

Grupo 2: jueves 10 de diciembre, a las 18 h



Cinefórum

Proyección de películas, seguidas de un coloquio dinamizado.

Los domingos, 2025

Dirección: Alauda Ruiz de Azúa

Miércoles 7 de octubre, a las 17 h

Si pudiera, te daría una patada, 2025

Dirección: Mary Bronstein

Miércoles 21 de octubre, a las 17 h

La cena, 2025

Dirección: Manuel Gómez Pereira

Miércoles 4 de noviembre, a las 17 h

Septiembre 5, 2024

Dirección: Tim Fehlbaum

Miércoles 18 de noviembre, a las 17 h

Valor sentimental, 2025

Dirección: Joachim Trier

Miércoles 2 de diciembre, a las 16.30 h

Nuremberg, 2025

Dirección: James Vanderbilt

Miércoles 16 de diciembre, a las 16.30 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.

Comprendiendo el arte desde los conceptos básicos

Lunes 28 de septiembre, a las 17 h

¿Cuál es nuestro lugar en el universo?

Lunes 5 de octubre, a las 17 h

Configuración de Brasil como país

Lunes 19 de octubre, a las 17 h

¿Qué hacer? Las respuestas desde la ética

Lunes 26 de octubre, a las 17 h

La plaza Mayor de Madrid

Lunes 16 de noviembre, a las 17 h

Pintura mitológica en el Museo del Prado

Lunes 23 de noviembre, a las 17 h

España 1527-1598: Felipe II, rey de España y Portugal (1.ª parte)

Lunes 30 de noviembre, a las 17 h

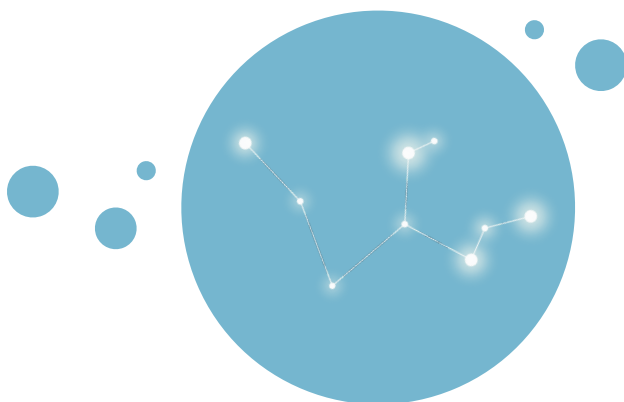
El cine como vehículo educativo intergeneracional

Lunes 14 de diciembre, a las 17 h

España 1527-1598: Felipe II, rey de España y Portugal (2.ª parte)

Lunes 21 de diciembre, a las 17 h

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



Proyectos y actividades comunitarios y solidarios

Aula abierta en el Cibercafé y la Mediateca

Véase el apartado del mismo nombre en la página 32.

Grandes Lectores

Véase el apartado de Creatividad y participación, en la página 16: Amigos Lectores y Grandes Lectores.

Impresión en 3D. Proyecto social

Véase el apartado del mismo nombre en la página 19.

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 40.

Vuestras propuestas

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

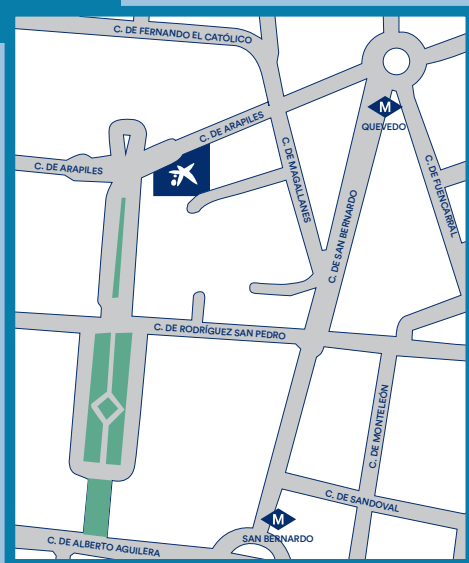
Podéis solicitar una ficha de
Sugerencias en el centro.
¡Gracias!

Espacio Fundación "la Caixa" Madrid

Horario

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

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



Servicio de Información de la Fundación "la Caixa"

Tel.: 900 223 040

De lunes a viernes, de 9 a 17 h

info@contact.fundacionlacaixa.org

www.fundacionlacaixa.org

Programa de
Personas Mayores