

# Agenda de actividades

Espacio Fundación "la Caixa"  
Murcia

**TALLERES Y  
ACTIVIDADES  
PARA ELEVAR  
TU POTENCIAL**



**ABRIL-JUNIO  
2025**

Programa de  
Personas Mayores

# Índice

Inscripciones .....	4
Siempre Acompañados .....	6
Recurso de orientación personal .....	7

## ACTIVIDADES SIN INSCRIPCIÓN

Creatividad y reflexión .....	8
Cinefórum .....	9
Ciclo de conferencias .....	12
Hablemos de edadismo .....	13

## ACTIVIDADES CON INSCRIPCIÓN

Mejora de la salud física y prevención de la fragilidad	
Charlas relativas a las pérdidas, el autocuidado, atención al duelo y aspectos relacionados con el final de vida .....	14
En forma II .....	15
Danza oriental .....	15
Zumba .....	15
Pilates para todos .....	15
Liberarse para avanzar .....	16
Taichí .....	16

Desarrollo personal y ciclo vital	
Vivir en positivo .....	17
Buen trato .....	17

## Formación

### Artes plásticas, musicales, escénicas y cinematográficas

Taller de pintura.	
Isabel Quintanilla .....	18
Felix Meldelsohn .....	18
Escuchar el s. xx a través de la música .....	19
Análisis e interpretación de una obra de arte .....	19
Dibujo: Rodin .....	19
Pintar la música .....	20
Rock en femenino .....	20

### Divulgación

Taller iRadioUCAM: tu voz en la radio .....	20
Recorre la Murcia medieval a través de una baraja de cartas....	21

## Creatividad y reflexión

Creación de pódcast .....	22
El arte de la deducción: desvelando los misterios de la novela de detectives .....	22
Amigos Lectores .....	23
Escritura e interpretación periodística .....	23

## Mejora de las competencias digitales

Haz trámites por internet .....	24
Prepara tu salida o desplazamiento .....	24
Imágenes para recordar .....	25
Comunícate por la red.....	25
Iniciación a la informática .....	25

### **Ecosistema digital**

Inteligencia artificial.....	25
Pensamiento crítico en un mundo digital: usar las tecnologías con seguridad .....	26
Entretenimiento digital.....	26
Cuida tu memoria en línea .....	27
Iniciación al Canva .....	27

## Participación social y voluntariado

### **Proyectos orientados a compartir conocimientos**

La copla y sus versiones aflamencadas .....	28
Uso del móvil: primeros pasos.....	28
Roma, paso a paso III.....	28
Inteligencia artificial generativa....	28
PowerPoint avanzado .....	29
Bordados y manualidades .....	29
MemoriesOnTV: montaje de fotos y vídeos con música .....	29
Haz tu álbum de fotos: iniciación al <i>scrapbooking</i> .....	29
Emociónate escribiendo.....	29

## El trabajo con la comunidad

Impresión 3D: imagina y crea.....	30
Español para extranjeros.....	30
Lectura intergeneracional .....	30
CiberCaixa Solidaria con Fundown .....	30
CiberCaixa penitenciaria en régimen abierto .....	31
Teatro Circo Murcia .....	31
Emotiva y piensa .....	31

# Inscripciones

Para participar en las actividades propuestas en esta agenda es necesario tener 60 años (o 55 años, en caso de ser pensionista).

Las inscripciones se realizarán a través de la [página web](#) de la Fundación "la Caixa" del **7 al 21 de abril**.

Si deseas recibir nuestra agenda de actividades, puedes darte de alta en la web. Este Espacio Fundación "la Caixa" usa el correo electrónico como medio de comunicación e información con las personas inscritas en las actividades. Por favor, mantenlo actualizado y revisalo con cierta periodicidad.

Si alguna de las actividades propuestas en la agenda no está en la web de inscripción, puede ser una actividad que no requiere inscripción o una actividad con un grupo de continuidad. En cualquiera de los casos, este detalle aparecerá en la agenda.

Las actividades sin inscripción son de libre acceso hasta completar el aforo y se indican en la agenda. En cuanto a las actividades con inscripción, se asignará un máximo de tres talleres por persona al trimestre.

La confirmación de plazas se comunicará por correo electrónico o, en caso de no disponer de él, con una llamada telefónica del Espacio Fundación "la Caixa" Murcia previamente al inicio de las actividades. También puedes consultar el estado de tu solicitud en la web de inscripción.

Para más información, puedes contactar con el Espacio Fundación "la Caixa" Murcia en el teléfono 968 226 313.

**Wifi:** disponemos de wifi abierta para su uso.

**Lectura de prensa:** en la zona de lectura, tienes a tu disposición la prensa diaria, así como la posibilidad de préstamo de libros (consúltalo en la recepción). Igualmente, te invitamos a venir a leer lo que tú traigas, o a utilizar algún ejemplar de nuestra biblioteca.

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

# Siempre Acompañados

## **Siempre Acompañados, una palabra para cambiarlo todo**

Siempre Acompañados es un programa de la Fundación "la Caixa", en colaboración con el Ayuntamiento de Murcia, que ofrece un equipo profesional de Cruz Roja Murcia dispuesto a escuchar, a hablar y a dar el primer paso para acompañar a la persona promoviendo relaciones de confianza y compromiso y participando en su entorno. El objetivo es acompañarla en su proceso vital para que tenga una vida plena.

¡Podemos hacerlo juntos!

**Conoce el programa llamando  
al teléfono 968 355 232  
o escribiendo a  
[siempreacompanados@cruzroja.es](mailto:siempreacompanados@cruzroja.es)**

# Recurso de orientación personal

**¿Tiene tu tiempo un propósito claro? ¿Te gustaría tener más ilusión y sentir que te realizas?**

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

Porque, más que llenar el tiempo, lo importante es encontrar qué resulta realmente significativo, tanto para ti como para tus relaciones personales, y qué te ayuda a vivir una vida más plena.

Las personas interesadas, además de dirigirse a la recepción del centro, también pueden ponerse en contacto directamente con la orientadora llamando al móvil 618 65 00 78 o escribiendo a [orientadoreflcmurcia@hartford-sl.com](mailto:orientadoreflcmurcia@hartford-sl.com).



# Creatividad y reflexión

## Café + conocimiento

Con la colaboración de AMUVIM y Canal Sénior, comparte un espacio relacional y amplía tus conocimientos.

**Jueves 8 de mayo, a las 18 h**

**Jueves 22 de mayo, a las 18 h**

**Jueves 5 de junio, a las 18 h**



# Cinefórum

## *Alguien que cuide de mi (2023)*

**Miércoles 7 de mayo, a las 17.30 h**

**Dir.: Daniela Féjerman, Elvira Lindo**

Nora es una joven actriz con un futuro prometedor. Los dos pilares de su vida, su abuela Magüi y su madre Cecilia, tuvieron grandes carreras en el mundo del espectáculo, pero Nora descubre que su madre guarda un secreto que la ha marcado de por vida.

## *Downton Abbey: una nueva era (2022)*

**Miércoles 14 de mayo, a las 17.30 h**

**Dir.: Simon Curtis**

Violet, la condesa viuda de Grantham, ha heredado de un viejo amigo una villa en el sur de Francia. Mientras tanto, un cineasta obtiene el permiso de Mary para rodar una película en Downton Abbey. Robert piensa que tener actores y actrices dando vueltas, maquillados, es una idea terrible, pero otros miembros de la familia, y los sirvientes, están encantados con la idea. Para perderse la “película espantosa” de Mary, como la llama Robert, algunos miembros de la familia viajan al sur de Francia para resolver el misterio de por qué el amigo de Violet le dejó una villa. Secuela de la adaptación cinematográfica de la popular serie.

## *El caftán azul (2022)*

**Miércoles 21 de mayo, a las 17.30 h**

**Dir.: Maryam Touzani**

Halim lleva mucho tiempo casado con Mina, con quien regenta una tienda tradicional de caftanes en la medina de Salé, una de las más antiguas de Marruecos. La pareja vive desde siempre con un secreto que Halim ha aprendido a ocultar, pero la enfermedad de Mina y la llegada a la tienda de un joven aprendiz amenazan con perturbar este equilibrio. Unidos por el amor, cada uno tratará de ayudar al otro a enfrentarse a sus miedos.

## *Chinas (2023)*

**Miércoles 28 de mayo, a las 17.30 h**

**Dir.: Arantxa Echevarría**

En un colegio coinciden al comienzo de curso dos niñas chinas de nueve años. Todo el mundo da por hecho que se harán amigas, pero absolutamente nada las une. Lucía es segunda generación de inmigrantes. Se siente absolutamente española y solo piensa en integrarse con el resto de sus amigas del colegio. Desearía tener unos padres “normales” como el resto de sus amigas, pero los suyos la avergüenzan constantemente porque no hablan español, trabajan más de catorce horas en el bazar y ni siquiera le permiten celebrar su cumpleaños en el Burger King. La otra niña es Xiang. Es adoptada y con su rostro delata allá donde va que no es hija biológica de sus padres.

Las dos niñas se cruzarán, se separarán y acabarán siendo vitales la una para la otra en la búsqueda de su identidad.

## *Maixabel (2021)*

**Miércoles 4 de junio, a las 17.30 h**

**Dir.: Icíar Bollaín**

Maixabel Lasa pierde en el año 2000 a su marido, Juan María Jaúregui, asesinado por ETA. Once años más tarde, recibe una petición insólita: uno de los asesinos ha pedido entrevistarse con ella en la cárcel de Nanclares de la Oca (Álava), en la que cumple condena, tras haber roto sus lazos con la banda terrorista. A pesar de las dudas y del inmenso dolor, Maixabel accede a encontrarse cara a cara con las personas que acabaron a sangre fría con la vida de quien había sido su compañero desde los dieciséis años.

## **Historias de mujeres murcianas: voces que inspiran**

**Miércoles 11 de junio, a las 17.30 h**

A cargo de la realizadora, productora y directora Cecilia Ibáñez

## *Guardiana de dragones (2024)* - **Intergeneracional**

**Miércoles 18 de junio, a las 17.30 h**

**Dir.: Salvador Simó Busom, Jiaping Li**

Son tiempos oscuros en la China imperial. Los dragones, antaño amigos y sabios aliados de los hombres, han sido perseguidos durante años y encerrados en mazmorras. En una remota fortaleza en las montañas, una niña ayuda a escapar al último de los dragones y se une a él en una apasionante misión para recuperar el tesoro más preciado: el último huevo de dragón, robado por un malvado hechicero que quiere explotar su potencial mágico para alcanzar la inmortalidad.

# Ciclo de conferencias

## **Las eternidades**

**Martes 6 de mayo, a las 18 h**

## **Música y verdad**

**Martes 20 de mayo, a las 18 h**

## **Las plantas sabias**

**Martes 3 de junio, a las 18 h**



# Hablemos de edadismo

En colaboración con el diario *ABC* impulsamos un ciclo de debates protagonizados por personas mayores y expertos de diferentes sectores.

**Miércoles 4 de junio, a las 11 h**

A cargo de Montserrat Celdrán, profesora de Psicología de la Universidad de Barcelona



# Mejora de la salud física y prevención de la fragilidad

## Charlas relativas a las pérdidas, el autocuidado, atención al duelo y aspectos relacionados con el final de vida

Las acciones de este bloque se inscriben en la transversalidad existente entre los diferentes programas de la Fundación "la Caixa". Concretamente, esta propuesta va a cargo de los profesionales del Programa para la Atención Integral a Personas con Enfermedades Avanzadas de la Fundación "la Caixa".

A través de estas charlas se trabajarán aspectos relevantes como saber cuidarnos para cuidar mejor, de qué forma podemos abordar las diferentes pérdidas que podemos sufrir (no solo personales), el proceso de duelo y otras temáticas vinculadas a la vulnerabilidad.

Así mismo, se quieren formar grupos de duelo para aquellas personas que lo necesiten, con el fin de poder acompañarlas en este proceso. Por ello, rogamos a las personas interesadas que lo manifiesten en la recepción del centro.

Os esperamos en las siguientes charlas:

**Decisiones difíciles. ¿Creemos en una vida limitada?**

**Viernes 9 de mayo, a las 12 h**

**Cómo envejece nuestro cerebro**

**Viernes 30 de mayo, a las 12 h**

## **En forma II**

**Del 28 de abril al 20 de junio**

**Lunes y viernes, de 12 a 13 h**

El taller se focaliza en el trabajo de la estabilidad lumbopélvica mediante la realización de ejercicios de gimnasia hipopresiva y de relajación específicos para personas mayores.

## **Danza oriental**

**Del 28 de abril al 16 de junio**

**Lunes, de 18 a 19.30 h**

Ejercítate y disfruta con este baile tradicional y de fantasía. Esta danza es un buen ejercicio cardiovascular y ayuda a mejorar tanto la flexibilidad como la fuerza. A su vez, trabaja directamente sobre los centros de energía corporales, con lo que ayuda a eliminar tensiones y armonizar la energía.

## **Zumba**

**Del 29 de abril al 17 de junio**

**Martes, de 10 a 11.30 h**

Con este taller intentaremos, por un lado, mantener el cuerpo saludable y por otro, desarrollarlo, fortalecerlo y darle flexibilidad mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas.

## **Pilates para todos**

**Del 29 de abril al 17 de junio**

**Martes, de 12 a 13.30 h**

Buscaremos mejorar equilibradamente las capacidades físicas mediante el trabajo coordinado del cuerpo y la mente a través de la práctica de ejercicios.

## **Liberarse para avanzar**

**Del 29 de abril al 17 de junio**

**Martes, de 18 a 19.30 h**

En este taller descubriremos cómo tratar áreas específicas de nuestro cuerpo para aliviar o reducir el estrés y la ansiedad, así como para liberarnos de aquellos bloqueos que nos impiden avanzar.

## **Taichí**

**Del 9 de mayo al 20 de junio**

**Viernes, de 10 a 11.30 h**

El taichí es una práctica que combina una serie de movimientos lentos y posturas físicas con la meditación y la respiración controlada. Equilibra la energía de tu cuerpo, o tu *chi*.



# Desarrollo personal y ciclo vital

El objetivo de esta línea de actuación es facilitar el desarrollo de competencias y recursos personales que redunden en la mejora del bienestar emocional.

## Vivir en positivo

**Del 28 de abril al 11 de junio**

**Lunes y miércoles, de 10 a 11.30 h**

## Buen trato

**Del 8 de mayo al 5 de junio**

**Jueves, de 18 a 19.30 h**

El objetivo de este taller es formar y sensibilizar sobre los derechos y principios éticos, como la autonomía y el respeto, necesario para el buen trato a las personas. Este taller se complementa con la proyección de una película para reflexionar sobre los derechos de las personas con un coloquio posterior.

# Formación

*Artes plásticas, musicales,  
escénicas y cinematográficas*

## Taller de pintura. Isabel Quintanilla

**Del 28 de abril al 16 de junio**

**Lunes, de 10 a 12 h**

**Lunes, de 12 a 14 h**

Isabel Quintanilla (Madrid, 1938-2017) fue una artista visual española perteneciente al nuevo realismo español, en concreto a un grupo conocido como *los realistas de Madrid*. La mayoría de sus pinturas son bodegones, que describen vistas y objetos sencillos de la vida cotidiana. Quintanilla realizó también paisajes al óleo. Es considerada una de las figuras fundamentales del realismo contemporáneo.

## Felix Mendelssohn

**Del 28 de abril al 16 de junio**

**Lunes, de 12 a 13.30 h**

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

## Escuchar el s. xx a través de la música (grupo de continuidad)

**Del 28 de abril al 16 de junio**

**Lunes, de 18 a 19.30 h**

Durante este taller invitamos a las personas participantes a embarcarse en un viaje sonoro que explota la diversidad musical del siglo xx. Asistiremos al surgimiento del *jazz*; nos adentraremos en la edad dorada de las *big bands* y los grandes musicales; experimentaremos la evolución del *swing* al *bepop*; nos emocionará la música cinematográfica, y vibraremos con el *rock and roll* y el pop. Tomemos el pulso de una época a través de sus sonidos.

## Análisis e interpretación de una obra de arte

**Del 29 de abril al 17 de junio**

**Martes, de 10 a 11.30 h**

Explora las diversas maneras en que se puede analizar e interpretar una obra artística. A través de debates y ejercicios prácticos, los participantes aprenderán sobre las teorías que sustentan el arte y su impacto en la sociedad. Se fomentará la reflexión crítica para permitir a cada asistente profundizar en su comprensión personal y colectiva del arte. Al final, cada participante podrá aplicar estos conceptos en sus propias apreciaciones artísticas.

## Dibujo: Rodin

**Del 29 de abril al 17 de junio**

**Martes, de 12 a 13.30 h**

Para Auguste Rodin (1840-1917), la belleza y el arte radicaban en la representación del estado interior. Los dibujos de Auguste Rodin no son trabajos preparatorios para sus esculturas, sino obras en sí mismas. La mayoría de sus dibujos y acuarelas corresponden a las últimas décadas de su vida y tienen un tema común: el cuerpo de la mujer.

## **Pintar la música**

**Del 30 de abril al 18 de junio**

**Miércoles, de 18 a 19.30 h**

Las relaciones entre la pintura y la música han sido muy ricas a lo largo de la historia. Sumérgete en este taller en el que la pintura será el sentimiento que la música te provoque, sin nada establecido, sin reglas, pudiendo dejarte llevar. Además, el taller permitirá conocer la influencia que tuvo la música para muchos pintores.

## ***Rock en femenino***

**Del 8 de mayo al 19 de junio**

**Jueves, de 10 a 11.30 h**

Las mujeres han participado en la música *rock* y en todos sus subgéneros como cantantes, instrumentistas y productoras de discos prácticamente desde el nacimiento del género. Sin embargo, las mujeres instrumentistas profesionales son poco comunes en la música popular, especialmente en géneros del *rock* como el *heavy metal*. Conocerlas y ver su influencia sobre la música *rock* será objeto de este taller.

## *Divulgación*

### **Taller iRadioUCAM: tu voz en la radio**

**(grupo de continuidad)**

**Del 29 de abril al 3 de junio**

**Martes, de 10 a 12 h**

Participa en tertulias de actualidad en las que la voz de las personas mayores tiene un espacio propio con iRadioUCAM.

## Recorre la Murcia medieval a través de una baraja de cartas

**Del 8 al 29 de mayo**  
**Jueves, de 12 a 14 h\***

*\*Las sesiones que se realizan fuera del centro tienen horario de 9.30 a 13.30 h.*

La historia medieval de la ciudad de Murcia es inmensamente rica, amplia e interesante. Conocerla a través de una baraja aporta un espíritu lúdico que ya proclamaba el propio Alfonso X en su *Libro de los juegos*. Con este taller pretendemos conocer parte de nuestro patrimonio y figuras clave de nuestra historia medieval asociándolas a un lugar concreto de la ciudad y paseando por las rutas en las que se desarrolló.



# Creatividad y reflexión

## Creación de pódcast

**Del 28 de abril al 16 de junio**

**Lunes, de 18 a 20 h**

Ofrece las claves básicas para la creación de un pódcast desde cero: creación del guion, conceptos radiofónicos, efectos de sonido, edición y difusión. Pretende facilitar un recurso tecnológico actual que permita desarrollar la creatividad y el uso de la imaginación en un entorno de participación dinámico.

*Es preciso asistir al taller con dispositivo propio (ordenador o tableta).*

## El arte de la deducción: desvelando los misterios de la novela de detectives

**Del 30 de abril al 18 de junio**

**Miércoles, de 12 a 13.30 h**

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

## **Amigos Lectores (grupo de continuidad)**

**Del 8 de mayo al 19 de junio**

**Jueves, de 12 a 13.30 h**

Se comparte la lectura e interpretación de un libro en un entorno de confianza y dinámico, en el que los participantes pueden intercambiar opiniones y reflexiones acerca de este.

## **Escritura e interpretación periodística**

**Del 9 de mayo al 6 de junio**

**Viernes, de 12 a 14 h**

Facilita las claves básicas para interpretar textos periodísticos en sus distintos formatos, escritos y audiovisuales, con el fin de poder fortalecer un criterio propio de interpretación a través del conocimiento y el análisis de los diferentes géneros en un entorno participativo y de confianza. Además, podrás escribir tus propios textos y conocer algo tan apasionante como los medios de comunicación con una mirada crítica que te ayude a comprender el mensaje.

# Mejora de las competencias digitales

Hemos sido seleccionados por [Red.es](https://www.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.



## Haz trámites por internet\*

Del 5 al 16 de mayo

Lunes, miércoles y viernes, de 16 a 18 h

Del 19 al 30 de mayo

Lunes, miércoles y viernes, de 16 a 18 h



## Prepara tu salida o desplazamiento\*

Del 19 al 30 de mayo

Lunes, miércoles y viernes, de 10 a 12 h

Del 2 al 16 de junio

Lunes, miércoles y viernes, de 10 a 12 h

*\*Estas actuaciones forman parte de la iniciativa Generación D, impulsada por Red.es, entidad adscrita al Ministerio para la Transformación Digital y de la Función Pública a través de la Secretaría de Estado de Digitalización e Inteligencia Artificial.*



## **Imágenes para recordar\***

**Del 29 de mayo al 17 de junio**

**Martes y jueves, de 10 a 12 h**

**Del 3 al 19 de junio**

**Martes y jueves, de 18 a 20 h**



## **Comunícate por la red\***

**Del 19 al 30 de mayo**

**Lunes, miércoles y viernes, de 18 a 20 h**

**Del 2 al 16 de junio**

**Lunes, miércoles y viernes, de 18 a 20 h**

**Del 2 al 14 de julio**

**Lunes, miércoles y viernes, de 10 a 12 h**

## **Iniciación a la informática**

**Del 29 de abril al 27 de mayo**

**Martes y jueves, de 10 a 12 h**

Se enseñan los conocimientos básicos para manejar el ordenador, internet y el correo electrónico.

## *Ecosistema digital*

### **Inteligencia artificial**

**Del 28 de abril al 16 de junio**

**Lunes, de 12 a 13.30 h**

La inteligencia artificial (IA) es una rama de la informática que busca crear sistemas capaces de simular que realizan tareas que normalmente requieren de la inteligencia humana. La IA tiene un gran potencial para mejorar la vida de las personas y contribuir al desarrollo sostenible, pero también plantea desafíos éticos, sociales y legales que es necesario conocer y debatir.

## **Pensamiento crítico en un mundo digital: usar las tecnologías con seguridad**

**Del 29 de abril al 17 de junio**

**Martes, de 12 a 13.30 h**

A través de este taller presentaremos de manera práctica algunos aspectos importantes del análisis de las tecnologías digitales y algunas buenas prácticas para aprender a participar en el escenario tecnológico —espacio en red— de forma crítica, segura y responsable. La clave es aprovechar todas las ventajas de las tecnologías sin sufrir las consecuencias que un uso inadecuado podría conllevar.

## **Entretenimiento digital**

**Del 29 de abril al 27 de mayo**

**Martes y jueves, de 18 a 19.30 h**

**Del 6 al 29 de mayo**

**Martes y jueves, de 16 a 17.30 h**

Con este taller realizaremos un recorrido por algunas de las principales opciones de televisión, cine, lectura, etc., que tenemos disponibles en internet.

## **Cuida tu memoria en línea**

**Del 9 de mayo al 20 de junio**

**Viernes, de 12 a 13.30 h**

Este taller persigue un doble objetivo: por un lado, conocer algunos de los recursos digitales que se utilizan para mantener la mente ágil; por otro, y de manera preventiva, entrenar y agilizar la atención, la mente, los sentidos, etc.

## **Iniciación al Canva**

**Del 8 de mayo al 19 de junio**

**Jueves, de 12 a 13.30 h**

Aprende cómo funciona esta fantástica aplicación con la que nos iniciaremos en el diseño de presentaciones, carteles, invitaciones, cómics, tarjetas y demás, de una forma sencilla y con un resultado muy profesional, potenciando al máximo nuestra creatividad.

# Participación social y voluntariado

*Proyectos orientados a compartir  
conocimientos*

## **La copla y sus versiones aflamencadas**

**Del 28 de abril al 16 de junio**  
**Lunes, de 10 a 11.30 h**

## **Uso del móvil: primeros pasos (grupo de continuidad)**

**Del 28 de abril al 16 de junio**  
**Lunes, de 10 a 11.30 h**

**Del 9 de mayo al 20 de junio**  
**Viernes, de 10 a 11.30 h**

## **Roma, paso a paso III (grupo de continuidad)**

**Del 29 de abril al 17 de junio**  
**Martes, de 12 a 13.30 h**

## **Inteligencia artificial generativa (grupo de continuidad)**

**Del 29 de abril al 17 de junio**  
**Martes, de 12 a 13.30 h**

## **PowerPoint avanzado**

**Del 29 de abril al 17 de junio**

**Martes, de 18 a 19.30 h**

## **Bordados y manualidades (grupo de continuidad)**

**Del 30 de abril al 18 de junio**

**Miércoles, de 10 a 12 h**

## **MemoriesOnTV: montaje de fotos y vídeos con música (grupo de continuidad)**

**Del 30 de abril al 18 de junio**

**Miércoles, de 12 a 14 h**

## **Haz tu álbum de fotos: iniciación al *scrapbooking***

**Del 7 de mayo al 18 de junio**

**Miércoles, de 12 a 13.30 h**

## **Emociónate escribiendo**

**Del 8 de mayo al 19 de junio**

**Jueves, de 10 a 12 h**



# El trabajo con la comunidad

Proyectos de voluntariado en colaboración con entidades, asociaciones o instituciones que están presentes en la comunidad y con las que se impulsa el compromiso de las personas mayores con la sociedad.

## **Impresión 3D: imagina y crea**

Voluntarios de AMUVIM, en colaboración con ASTRAPACE, ASTRADE, ACIFAD y otras asociaciones afines, crean mediante impresión 3D objetos que facilitan las tareas cotidianas de personas con discapacidad física. Para ello utilizan herramientas digitales, programas de diseño y metodologías innovadoras en la búsqueda de las soluciones más adecuadas para cada una de las necesidades planteadas por los participantes.

## **Español para extranjeros**

Las personas voluntarias de este proyecto acompañan en el aprendizaje del idioma español a personas mayores de edad.

## **Lectura intergeneracional**

Cooperativa de Desarrollo Comunitario (COPEDECO), dirigida a niños y niñas.

## **CiberCaixa Solidaria con Fundown**

Acercamos las tecnologías de la información y la comunicación a jóvenes pertenecientes a la asociación Fundown.

## CiberCaixa penitenciaria en régimen abierto

Compartimos espacios relacionales con personas residentes en el Centro de Inserción Social Guillermo Miranda de Murcia y las acompañamos en la adquisición de competencias digitales y sus nuevos retos.

## Teatro Circo Murcia

Gracias a las colaboraciones que el Espacio Fundación "la Caixa" Murcia mantiene con el Ayuntamiento de la ciudad, se ofrece la posibilidad de experimentar vivencias vinculadas al arte y la cultura de la ciudad, así como a lugares emblemáticos. Este trimestre, a cargo del Teatro Circo, se os invita a:

### Pensamiento a escena

Ciclo de mesas redondas cuyo objeto es poner la mirada de forma consciente e intencionada en el acto de pensar, avanzando con ello en la idea de ser una entidad cultural cada vez más abierta, participativa, responsable y activa en la construcción de una sociedad en la que el diálogo esté presente en todo momento.

### Temática: inmigración

Mesa de pensamiento: 13 de mayo, a las 18 h, en el Salón de los Espejos del Teatro Romea

*Hasta completar el aforo*

### Emotiva y piensa

**Del 23 de abril al 11 de junio**

**Miércoles, de 10 a 12 h**

Proyecto de taller de pensamiento y reflexión sobre el acto de la emoción en escena.

Déjate seducir por la interpretación, la creación y la representación de las emociones a partir de la propia experiencia, la imaginación y la participación colectiva.

---

# *Tus propuestas*

Si tienes una propuesta y te apetece compartirla, podrás hacerlo solicitando en el centro la ficha de sugerencias.

Estaremos encantados de valorarla y darte una respuesta.

¡Muchas gracias!



**Fundación "la Caixa"**

## Espacio Fundación "la Caixa" Murcia

### Horario de atención al público

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

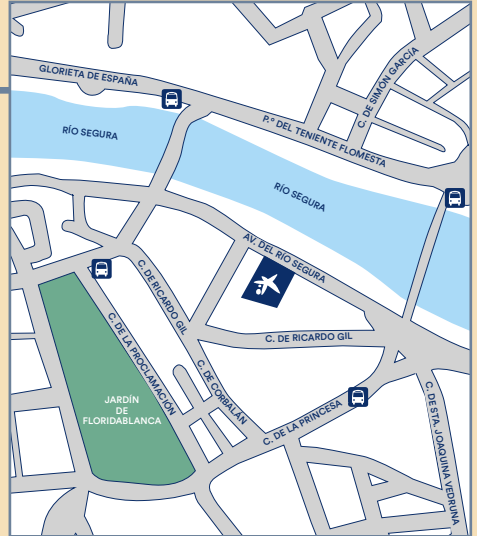
### Servicio de Información de la Fundación "la Caixa"

Tel.: 900 223 040

De lunes a viernes,  
de 9 a 17 h

[info@fundacionlacaixa.org](mailto:info@fundacionlacaixa.org)

[www.fundacionlacaixa.org](http://www.fundacionlacaixa.org)



Av. del Río Segura, 6  
30002 Murcia  
Tel.: 968 226 313

Programa de  
Personas Mayores