

Agenda de actividades

Espacio Fundación "la Caixa"
Murcia

NUEVO
Servicio de
Orientación
Personal



TODO UN MUNDO
PARA EXPLORAR,
CREAR Y CRECER

ENERO-MARZO
2024

Programa de
Personas Mayores

Índice

Inscripciones.....4

Siempre Acompañados ...5

ACTIVIDADES SIN INSCRIPCIÓN

1. Creatividad y reflexión

Un patrimonio de cine6

Café y teatro.....6

2. Cinefórum7

3. Ciclo de conferencias de AMUVIM9

ACTIVIDADES CON INSCRIPCIÓN

1. Mejora de la salud física y prevención de la fragilidad

En forma II 10

Iniciación al yoga..... 10

Ballet sin barra..... 10

Bienestar en el vestir 11

Biodanza 11

Despertar con una sonrisa..... 11

2. Desarrollo personal y ciclo vital

Vivir como yo quiero 12

3. Formación

Artes plásticas, musicales, escénicas y cinematográficas

Taller de pintura.

Gabriele Münter (1877-1962)..... 13

Emilia Pardo Bazán:
pionera de la modernidad
en la literatura española 13

La música clásica en España 14

La imaginería de Salzillo
en la calle 14

Cortos, pero intensos: los
mejores cortos del cine español.... 14

Acuarela. Nivel avanzado 14

Música en vivo..... 15

Divulgación

Taller iRadioUCAM:
tu voz en la radio 15

Mujeres filósofas: desenterrando
grandes escritos humanistas 15

Inglés básico..... 16

Recorre la Murcia medieval
a través de una baraja de cartas.... 16

La risa, una curva con
mucho humor 16

Arquitectura de los grandes
palacios en España 16

Medioambiente

Fauna ibérica17

4. Creatividad y reflexión

Escritura creativa.....	18
Amigos Lectores	18

5. Mejora de las competencias digitales

Iniciación a la informática	19
Internet: ventanas y oportunidades	19
Recursos digitales para la comunicación: redes sociales, WhatsApp y videoconferencia	19

Ecosistema digital

Pensamiento crítico en un mundo digital: usar las tecnologías con seguridad.....	19
Inteligencia artificial.....	20
Entrena tu cerebro con <i>apps</i> y juegos en línea.....	20

6. Participación social y voluntariado

Proyectos orientados a compartir conocimientos

Educación la mirada II.....	21
Iniciación al dibujo	21
Escultura barroca	21
Restauración, coloreado y enmarcado de fotos antiguas y/o estropeadas.....	21
Bordados y manualidades	21
MemoriesOnTV.....	22

Encuentros con la poesía.....	22
Emociónate escribiendo.....	22
Reloj inteligente aplicado a tu salud	22
Murcia en fotos, ayer y hoy	22
Procesado de imagen digital: Photoshop Lightroom.....	22
Encuentros con la pintura en seda	22

7. El trabajo con la comunidad

Impresión 3D: imagina y crea.....	23
Español para extranjeros.....	23
Cuéntame salud	23
Lectura intergeneracional	24
Visitas virtuales	24
CiberCaixa Solidaria con Fundown.....	24
CiberCaixa penitenciaria en régimen abierto.....	24
Brecha digital con el Ayuntamiento de Murcia.....	24

Inscripciones

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

Se podrá participar como máximo en tres talleres al trimestre, sin contar los talleres de mejora de las competencias digitales y los que no requieren inscripción.

Las **inscripciones** se realizarán a través de la [página web](http://fundacionlacaixa.org) de la Fundación "la Caixa" (fundacionlacaixa.org) **del 8 al 21 de enero**.

Si alguna de las actividades propuestas en la agenda no está en la web de inscripción, puede ser una actividad que no precisa 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. Para más información, puedes contactar con el Espacio Fundación "la Caixa" Murcia en el teléfono 968 226 313.

La confirmación de plazas se comunicará por correo electrónico o con una llamada telefónica desde el Espacio Fundación "la Caixa" Murcia previamente al inicio de las actividades. También puedes consultar el estado de tu solicitud en la web de inscripción.

Wifi: disponemos de wifi abierta.

Lectura de prensa: tienes a tu disposición el préstamo, en la zona de lectura, de diarios y algunas revistas en formato impreso. 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.

NUEVO

Servicio de Orientación Personal

Infórmate en la recepción del centro sobre este nuevo servicio en el que una orientadora creará contigo un itinerario personalizado con propuestas con las que dar más sentido a tu tiempo.



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 empoderar 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

1

Creatividad y reflexión

Un patrimonio de cine

¿Te gustaría saber más sobre el rico patrimonio de la Región de Murcia?

Con este taller monográfico, te proponemos hacerlo de una forma diferente y amena, asistiendo a una proyección comentada de los mejores documentales producidos por la Fundación Integra Digital.

Sesiones:

12 de febrero

26 de febrero

11 de marzo

Lunes, de 16 a 17.30 h

Hasta completar el aforo

Café y teatro

Te invitamos a este taller para que descubras por ti mismo algunos de los beneficios de esta disciplina artística: desarrollar la comunicación verbal y no verbal, mejorar la coordinación y capacidad de expresión, potenciar la creatividad e imaginación, y favorecer la capacidad de trabajar en equipo, relacionarse y superarse.

Sesiones:

16 de febrero

23 de febrero

1 de marzo

8 de marzo

15 de marzo

Viernes, de 16.30 a 18.30 h

Hasta completar el aforo (máximo: 25 personas).

Se recomienda asistir con ropa cómoda.



2

Cinefórum

Proyección de películas seguida de un coloquio.

Antes del amanecer (1995)

7 de febrero, a las 17 h

Antes del atardecer (2004)

14 de febrero, a las 17 h

Antes del anocheecer (2013)

21 de febrero, a las 17 h

Dir. Richard Linklater

Una trilogía, compuesta por la narración de tres etapas de la vida, que fue rodada a lo largo de casi dos décadas por los mismos protagonistas y el mismo director, Richard Linklater.

Estas tres películas cuentan la historia de amor de una pareja desde que se conocen en un tren viajando por Europa hasta que forman una pareja casada y con hijos. A través de las escenas, puedes ver la vida real pasando ante tus ojos. Las almas gemelas están predestinadas a encontrarse, ¿verdad?

Thelma y Louise (1991)

6 de marzo, a las 17 h

Dir. Ridley Scott

Thelma Dickinson, un ama de casa de vida vacía y anodina. Louise Sawyer, una mujer que trabaja como camarera en una cafetería y sueña con que su novio Jimmy, que es músico, se case con ella. Un fin de semana deciden hacer un viaje juntas en el coche de Louise para alejarse de la mortal rutina de sus vidas y de todas sus frustraciones. Sin embargo, su escapada, que prometía ser divertida y, sobre todo, liberadora, acaba siendo una experiencia llena de episodios dramáticos.

Figuras ocultas (2016)

13 de marzo, a las 17 h

Dir. Theodore Melfi

Narra la historia jamás contada de tres brillantes científicas afroamericanas que trabajaron en la agencia espacial NASA a comienzos de los años setenta (en plena carrera espacial y, al mismo tiempo, en mitad de la lucha por los derechos civiles de los negros estadounidenses).

Frida (2020)

20 de marzo, a las 17 h

Dir. Julie Taymor

Frida Kahlo, famosa pintora mexicana, mujer radical y revolucionaria en todos los aspectos de la vida.

3

Ciclo de conferencias de AMUVIM



Cómo utilizar bien el tiempo

Lunes 5 de febrero, a las 17 h

Capillas de las órdenes militares

Lunes 4 de marzo, a las 17 h

1

Mejora de la salud física y prevención de la fragilidad

En forma II

Del 29 de enero al 14 de marzo

Lunes y jueves, de 10 a 11 h

Es un taller que se focaliza en el trabajo de estabilidad lumbopélvica mediante la realización de ejercicios de gimnasia hipopresiva y de relajación.

Iniciación al yoga

Del 30 de enero al 12 de marzo

Martes, de 10 a 11.30 h

Conoceremos y pondremos en práctica esta disciplina tradicional espiritual, física y mental originada en la India.

Ballet sin barra

Del 30 de enero al 12 de marzo

Martes, de 12 a 13.30 h

Técnica de entrenamiento corporal que tiene como finalidad alinear el cuerpo mediante el trabajo sobre distintos grupos musculares. Se llevarán a cabo ejercicios con música clásica para mejorar la musculatura, el equilibrio y la memoria.

Bienestar en el vestir

Del 31 de enero al 14 de febrero

Miércoles, de 12 a 13 h

Esta propuesta con un enfoque fisioterapéutico ofrece consejos y claves para escoger las prendas de vestir, calzado y accesorios adecuados teniendo en cuenta las patologías funcionales y de la piel, el equilibrio, la circulación, el cuidado personal y el concepto de la moda a partir de una dimensión emocional.

Biodanza

Del 31 de enero al 13 de marzo

Miércoles, de 18 a 19.30 h

La danza de la vida, música, movimiento y emociones será lo que nos encontraremos en este taller ideado para descubrir cómo conectar nuestro cuerpo a la naturaleza que nos rodea.

Despertar con una sonrisa

Del 21 de febrero al 6 de marzo

Miércoles, de 12 a 14 h

Dormir bien es necesario para lograr un verdadero descanso. Por ello, en este taller se transmiten los conocimientos necesarios para mejorar las circunstancias que favorecen el sueño y su adaptación a los diferentes movimientos vitales.



2

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 como yo quiero

Del 29 de enero al 11 de marzo

Lunes y jueves, de 12 a 13.30 h



3

Formación



*Artes plásticas, musicales,
escénicas y cinematográficas*

Taller de pintura. Gabrielle Münter (1877-1962)

Del 29 de enero al 11 de marzo

Lunes, de 10 a 12 h

Lunes, de 12 a 14 h

Münter fue una de las pocas figuras femeninas relacionadas con el desarrollo del expresionismo alemán. Alumna, colaboradora y compañera sentimental de Wassily Kandinsky durante los años previos a la Primera Guerra Mundial, desarrolló un estilo abstracto propio con brillantes colores sin mezclar y formas fuertes, todo ello delineado por oscuras líneas de separación. Su obra se encuentra en importantes museos del mundo, como el MOMA de Nueva York.

Emilia Pardo Bazán: pionera de la modernidad en la literatura española

Del 29 de enero al 11 de marzo

Lunes, de 10 a 11.30 h

Haremos un recorrido por las obras de esta autora, como *Los pazos de Ulloa* o *Cuentos góticos*, que marcaron nuevos pasos en una época de desconcierto político y cambios sociales. Es considerada una de las grandes novelistas del siglo XIX europeo.

La música clásica en España

Del 29 de enero al 11 de marzo

Lunes, de 12 a 13.30 h

¿Cómo ha cambiado este género en nuestro país a lo largo del tiempo? ¿Qué piezas de la música clásica son más utilizadas por los artistas, compositores, directores...? Estas y otras muchas cuestiones abordaremos en un recorrido por la música clásica en España en la actualidad.

La imaginaria de Salzillo en la calle

Del 30 de enero al 12 de marzo

Martes, de 16.30 a 18 h

Semana Santa y Salzillo son términos indisociables en la ciudad de Murcia. Conoce sus imágenes más representativas que procesionan el Viernes Santo, así como toda su obra expuesta en diferentes templos.

Cortos, pero intensos: los mejores cortometrajes del cine español

Del 31 de enero al 13 de marzo

Miércoles, de 10 a 11.30 h

Repaso de las grandes obras de los grandes cineastas en formato cortometraje. Durante el desarrollo de este taller, se analizarán y comentarán los estilos y temáticas del cortometraje español desde el cine mudo hasta la actualidad.

Acuarela. Nivel avanzado

Del 31 de enero al 13 de marzo

Miércoles, de 12 a 13.30 h

Trabajaremos los fundamentos de la acuarela, la mezcla de colores, la aplicación de las capas y la creación de diferentes efectos. También aprenderemos técnicas específicas, como el lavado, el degradado y el uso de los pinceles adecuados.

Música en vivo

Del 1 de febrero al 14 de marzo

Jueves, de 16.30 a 18 h

Conoceremos la música a través de una “estética de lo inmediato y de lo real” abordando piezas musicales y sus instrumentos desde un punto de vista cercano y cotidiano.

Divulgación

Taller iRadioUCAM: tu voz en la radio

Del 6 de febrero al 12 de marzo

Martes, de 10 a 12 h

Grupo de continuidad

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

Mujeres filósofas: desenterrando grandes escritos humanistas

Del 1 de febrero al 14 de marzo

Jueves, de 10 a 11.30 h

Este taller pretende dar a conocer la obra de importantes filósofas que han pertenecido a la historia y merecen formar parte de la cronología de los pensadores más ilustres y reconocidos. Pensadoras como Simone Weil, Olympe de Gouges o María Zambrano tendrán un espacio en este taller y se podrá reflexionar sobre sus ideas más representativas.

Inglés básico

Del 1 de febrero al 14 de marzo

Jueves, de 12 a 13.30 h

Grupo de continuidad

Recorre la Murcia medieval a través de una baraja de cartas

Del 1 al 22 de febrero

Jueves, de 12 a 14 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.

La risa, una curva con mucho humor

Del 2 de febrero al 15 de marzo

Viernes, de 12 a 13.30 h

Sumérgete en el mundo de la comedia para liberar estrés y mejorar tu estado de ánimo a través de técnicas humorísticas. Convierte la risa en una herramienta para alcanzar una vida plena.

Arquitectura de los grandes palacios en España

Del 2 de febrero al 15 de marzo

Viernes, de 12 a 13.30 h

Conoce los palacios más importantes e impresionantes de nuestro país a través de su arquitectura.

Medioambiente

Fauna ibérica

Del 2 de febrero al 15 de marzo

Viernes, de 10 a 11.30 h

En el planeta existen animales que son considerados representativos de un lugar. Son especies propias de una localidad o zona determinada: animales autóctonos de distintas zonas o países. ¿Sabrías identificar cuáles son aquellos que alberga la península Ibérica?

4

Creatividad y reflexión

Escritura creativa

Del 29 de enero al 11 de marzo

Lunes, de 16.30 a 18 h

Fomentar el desarrollo de la creatividad y el uso de la imaginación es el objetivo de este taller que facilita conocimientos, claves y técnicas sobre la escritura creativa para acompañar a los participantes a escribir sus propios textos de una manera amena y participativa, al mismo tiempo que se favorece la lectura, la reflexión y el debate sobre obras literarias fundamentales.

Amigos Lectores

Del 30 de enero al 11 de marzo

Lunes, de 18 a 19.30 h

Grupo de continuidad

Del 2 de febrero al 15 de marzo

Viernes, de 10 a 11.30 h

Se comparte la lectura de un libro y su interpretación intercambiando opiniones y evocando las vivencias que suscite.



5

Mejora de las competencias digitales



Iniciación a la informática

Del 5 al 21 de febrero

Lunes, miércoles y viernes, de 10 a 12 h

Internet: ventanas y oportunidades

Del 29 de enero al 15 de marzo

Lunes, miércoles y viernes, de 16 a 18 h

Recursos digitales para la comunicación: redes sociales, WhatsApp y videoconferencia

Del 30 de enero al 14 de marzo

Martes y jueves, de 16 a 18 h

Ecosistema digital

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

Del 30 de enero al 12 de marzo

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.

Inteligencia artificial

Del 5 al 19 de febrero

Lunes, de 12 a 13.30 h

Del 4 al 18 de marzo

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.

Entrena tu cerebro con *apps* y juegos en línea

Del 1 de febrero al 14 de marzo

Jueves, de 10 a 11.30 h

Taller para conocer los recursos digitales que existen para mantener a raya las capacidades cognitivas a través de distintos juegos que favorecen habilidades como la memoria, la atención, la planificación o la capacidad para resolver problemas.

6

Participación social y voluntariado

*Proyectos orientados a
compartir conocimientos*

Educación la mirada II

Del 30 de enero al 12 de marzo

Martes, de 10.30 a 12 h

Iniciación al dibujo

Del 30 de enero al 12 de marzo

Martes, de 12 a 13.30 h

Grupo de continuidad

Escultura barroca

Del 30 de enero al 12 de marzo

Martes, de 12 a 13.30 h

Restauración, coloreado y enmarcado de fotos antiguas y/o estropeadas

Del 30 de enero al 12 de marzo

Martes, de 12 a 13.30 h

Bordados y manualidades

Del 31 de enero al 13 de marzo

Miércoles, de 10 a 12 h



MemoriesOnTV

Del 31 de enero al 13 de marzo

Miércoles, de 12 a 14 h

Grupo de continuidad

Encuentros con la poesía

Del 31 de enero al 13 de marzo

Miércoles, de 17 a 18.30 h

Emociónate escribiendo

Del 1 de febrero al 14 de marzo

Jueves, de 10 a 12 h

Reloj inteligente aplicado a tu salud

Del 1 de febrero al 14 de marzo

Jueves, de 12 a 13.30 h

Murcia en fotos, ayer y hoy

Del 2 de febrero al 15 de marzo

Viernes, de 10 a 12 h

Procesado de imagen digital: Photoshop Lightroom

Del 2 de febrero al 15 de marzo

Viernes, de 12 a 14 h

Encuentros con la pintura en seda

Del 2 al 23 de febrero

Viernes, de 17 a 19 h



7

El trabajo con la comunidad

Proyectos de voluntariado en colaboración con entidades, asociaciones o instituciones sociales que están presentes en la comunidad y con las que se impulsa el compromiso de las personas mayores con la sociedad. Para más información, y si te interesa participar, entra en amuvim.org.

Impresión 3D: imagina y crea

Voluntarios de AMUVIM, en colaboración con las asociaciones ASTRAPACE, ASPAYM y ASCOPAS, 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.

Cuéntame salud

Proyecto desarrollado por la asociación AMUVIM en colaboración con Smart Healthy Foundation para promover hábitos saludables en los niños. Se trata de una actividad intergeneracional que crea espacios de reunión entre personas mayores y niños en edad escolar para tratar diversas temáticas relacionadas con la salud y los hábitos.

Lectura intergeneracional

- Cooperativa de Desarrollo Comunitario (COPEDECO), dirigida a niños y niñas.
- Colectivo de estudios, formación e intervención social (CEFIS), dirigida a jóvenes.

Visitas virtuales

Las personas voluntarias de AMUVIM, en colaboración con FADE, preparan sesiones para visitar virtualmente lugares de interés en la residencia Siervas de Jesús.

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.

Brecha digital con el Ayuntamiento de Murcia

Personas mayores asociadas de los Centros Sociales de Mayores de San Juan - Santa Eulalia - San Lorenzo - Universidad, San Miguel y de La Flota, del municipio de Murcia, acompañadas de AMUVIM, se forman en competencias digitales con el objeto de adquirir conocimientos que contribuyan a disminuir la brecha digital y mejorar el desarrollo de las actividades de los propios centros.



Fundación "la Caixa"

Espacio Fundación "la Caixa" Murcia

Horario de atención al público

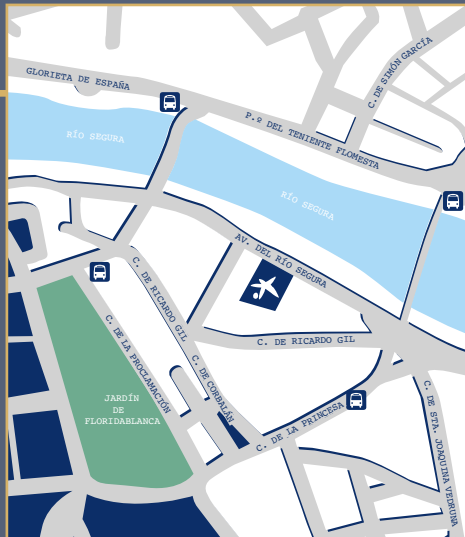
De lunes a viernes laborables,
de 10 a 14 h y de 16 a 20 h

Servicio de Información de la Fundación "la Caixa"

Tel.: 900 223 040

De lunes a viernes,
de 9 a 17 h

info@fundacionlacaixa.org
www.fundacionlacaixa.org



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

Programa de
Personas Mayores