

Agenda de actividades

Espacio Fundación "la Caixa"
Murcia

**TALLERES Y
ACTIVIDADES
PARA ELEVAR
TU POTENCIAL**



**ENERO-MARZO
2026**

Programa de
Personas Mayores

Índice

Inscripciones	4
Siempre Acompañados	6
Recurso de orientación personal	7

ACTIVIDADES SIN INSCRIPCIÓN

Creatividad y reflexión	
Café + conocimiento	8
Cinefórum	9
Ciclo de conferencias y encuentros	12
Tertulias con sentido: pensar, sentir y crecer	13

ACTIVIDADES CON INSCRIPCIÓN

Mejora de la salud física y prevención de la fragilidad	
Charlas relativas a las pérdidas, el autocuidado, la atención al duelo y aspectos relacionados con el final de vida	14
En forma II	15
Respira y muévete	15
Yoga	15

Descubre tu voz	15
Cuerpo y ritmo: jazz para el bienestar	16
Viajar a través del tiempo y de la danza contemporánea	16

Desarrollo personal y ciclo vital	
Vivir como yo quiero	17

Formación	
Artes plásticas, musicales, escénicas y cinematográficas	
Taller de pintura. Maruja Mallo (1902-1955)	18
Humor a lápiz. Dibuja y diviértete	18
Del Big Ben a The Beatles	19
El cuarteto de Oxford	19
El genio de Verdi	19
Música soul y feminismo	19
Adentrándonos en el mundo del teatro musical	20
Las Sinsombrero: voz, memoria y poesía	20
App creativa: diseña tu propia aplicación	20
Divulgación	
Taller iRadioUCAM: tu voz en la radio	21
Recorre la Murcia medieval a través de una baraja de cartas	21



175 años del Bando, fiestas y otras curiosidades	21
Filosofía para la vida.....	22

Creatividad y reflexión

Escritura poética	23
Amigos Lectores	23

Mejora de las competencias digitales

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

Innovación en la red

Inteligencia artificial.....	26
Pensamiento crítico en un mundo digital: usar las tecnologías con seguridad.....	26

Participación social y voluntariado

Proyectos orientados a compartir conocimientos

Entrena tu memoria día a día	27
Primeros pasos con el ordenador.....	27
Educación la mirada. La imagen, más allá de la apariencia	27
El impresionismo: origen del arte moderno	27

Sigue aprendiendo <i>scrapbooking</i>	27
PowerPoint avanzado	27
Bordados y manualidades	28
Iniciación al <i>scrapbooking</i> : un mundo de manualidades	28
MemoriesOnTV: montaje de fotos y vídeos con música	28
Word avanzado	28
Emociónate escribiendo.....	28
Uso del móvil: primeros pasos.....	28
Murcia en fotos: ayer y hoy	28
Uso del móvil: WhatsApp	28
Taller de <i>collage</i>	28

El trabajo con la comunidad

Impresión 3D: imagina y crea.....	29
Español para extranjeros	29
Lectura intergeneracional	29
CiberCaixa Solidaria con Fundown ..	29
CiberCaixa Solidaria con Astrapace	30
CiberCaixa penitenciaria en régimen abierto	30

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 enero**.

Este Espacio Fundación "la Caixa" usa el correo electrónico como medio de comunicación con las personas inscritas en las actividades (tanto para confirmar la plaza como para informar de cualquier cuestión, cambio o modificación que pueda producirse durante el desarrollo de la actividad). Por favor, manténlo 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 sin 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.

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

Si deseas recibir nuestra agenda de actividades, puedes darte de alta en la web. Para más información, puedes contactar con el Espacio Fundación "la Caixa" Murcia en el teléfono 968 226 313.

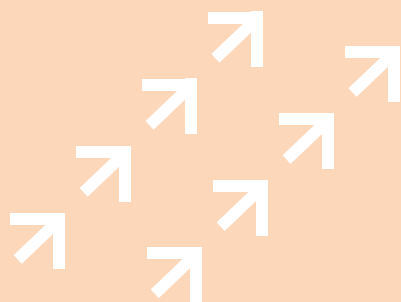
Para aprovechar al máximo la plaza en los talleres, te pedimos que confirmes tu asistencia en todas las sesiones. Si en algún momento no puedes asistir, avísanos para poder reorganizar el grupo. Las ausencias sin aviso podrán influir en futuras inscripciones.

Recuerda que los talleres de competencias digitales forman parte del proyecto Red.es. Revisa bien las fechas antes de inscribirte, ya que la asistencia completa es requisito indispensable.

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**

Recurso de orientación personal

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

Junto con una orientadora profesional 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 618 650 078 o escribiendo a orientadoreflcmurcia@hartford-sl.com.

¡Y no dudes en venir a las sesiones informativas de la mano de Beatriz Romero, profesional orientadora del recurso!

Toma nota:

Miércoles 4 de febrero, a las 12 h,
en el Salón de Actos

Miércoles 4 de marzo, a las 12 h,
en el Salón de Actos



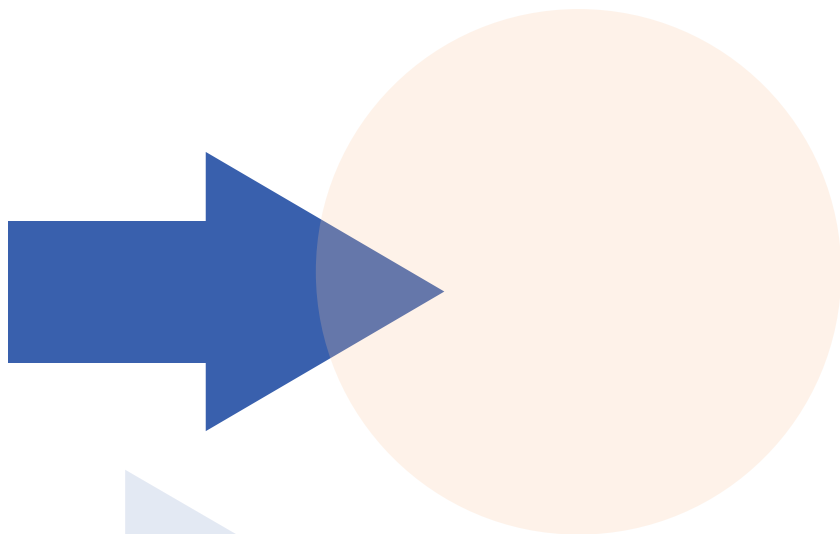
Creatividad y reflexión

Café + conocimiento

Con la colaboración de AMUVIM y otros agentes de la comunidad, comparte un espacio relacional y amplía tus conocimientos.

Jueves 12 de febrero, a las 18 h

Jueves 12 de marzo, a las 18 h



Cinefórum

Arthur the King (2024)

Martes 27 de enero, a las 17 h

Dir.: Simon Cellan

La película, basada en una historia real, sigue a Michael White, capitán de un equipo que compete en una exigente carrera de 700 km por la selva de la República Dominicana. Durante la carrera, un perro callejero llamado Arthur se une al grupo y los acompaña en su difícil travesía. A lo largo del recorrido, el equipo descubre el verdadero significado de la victoria, la lealtad y la amistad.

Cuatro paredes (2025)

Martes 3 de febrero, a las 17 h

Dir.: Ibon Cormenzana

A punto de cumplir 10 años, Sofía pierde a su padre y su mundo cambia para siempre. Su madre, Juana, lucha por mantener a flote su hogar y protegerla de la dura realidad que las rodea. Entre la tristeza y la esperanza, Sofía descubre en el teatro un refugio en el que la fantasía le ofrece una luz en medio de la oscuridad. Una historia sensible sobre la fuerza, el amor y la magia de seguir soñando.

Her (2013)

Martes 10 de febrero, a las 17 h

Dir.: Spike Jonze

Theodore, un hombre solitario que atraviesa un divorcio, encuentra inesperadamente el amor en Samantha, la voz de un sistema operativo con inteligencia artificial diseñado para entender y acompañar a su usuario. A medida que su vínculo se profundiza, la historia explora los límites entre la tecnología y los sentimientos humanos, cuestionando así qué significa realmente amar.

Mercenaria (2024)

Martes 17 de febrero, a las 17 h

Dir.: Michael S. Ojeda

Huyendo de un criminal ruso, una mujer ucraniana busca comenzar de nuevo en Sudamérica. Sin embargo, en un entorno marcado por la violencia y la corrupción, deberá enfrentarse a su oscuro pasado para proteger a la familia que le brinda refugio.

El 47 (2024)

Martes 24 de febrero, a las 17 h

Dir.: Marcel Barrena

Una historia real sobre cómo un conductor de autobús y su vecindario transformaron Barcelona en 1978. Un acto de rebeldía pacífica que demostró el poder de la comunidad y el orgullo de las raíces. Inspiradora y emotiva.

La infiltrada (2024)

Martes 3 de marzo, a las 17 h

Dir.: Arantxa Echevarría

Basada en la historia real de Aranzazu Berradre Marín, una joven agente de la Policía Nacional que, con solo 20 años, se infiltró durante 8 años en la banda terrorista ETA. Fue la única mujer que convivió con dirigentes de la organización, arriesgando con ello su vida y renunciando a todo para ayudar a desarticular el comando Donosti. Una historia real de valentía y sacrificio.

La habitación de al lado (2024)

Martes 10 de marzo, a las 17 h

Dir.: Pedro Almodóvar

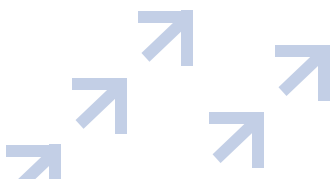
Ingrid y Martha fueron grandes amigas en su juventud, pero la vida las separó. Años después, se reencuentran en una situación tan extrema como inesperadamente dulce.

Sorda (2025)

Martes 17 de marzo, a las 17 h

Dir.: Eva Libertad

Ángela, una mujer sorda, espera un bebé con su pareja oyente. El nacimiento de su hija despierta temores y desafíos sobre la comunicación y la maternidad en un mundo que no está adaptado a ella.



Ciclo de conferencias y encuentros

Flores en El Prado II

Jueves 5 de febrero, a las 18 h

En busca de la eternidad

Jueves 19 de febrero, a las 18 h

Prepararse también es cultura: prepárate para lo inesperado

Jueves 5 de marzo, a las 18 h



Tertulias con sentido: pensar, sentir y crecer

Abuelos familia vs. abuelos sirvientes

Martes 3 de febrero, a las 12 h

¿Se educa la responsabilidad?

Martes 17 de febrero, a las 12 h

¿Está cambiando nuestra identidad?

Martes 3 de marzo, a las 12 h

¿Vivimos o consumimos clima?

Martes 17 de marzo, a las 12 h



Mejora de la salud física y prevención de la fragilidad

Mejorar el bienestar físico, emocional, social y espiritual

Charlas enfocadas a promover el autocuidado, prevenir la fragilidad y la soledad, fomentar el acompañamiento, favorecer el buen trato y ofrecer herramientas para afrontar las pérdidas y el final de la vida. Las actividades estarán a cargo de profesionales del Equipo de Atención Psicosocial de Murcia del Programa para la Atención Integral a Personas con Enfermedades Avanzadas de la Fundación "la Caixa".

El equipo, formado por psicólogas y trabajadoras sociales, abordará aspectos clave para mejorar la salud en todas sus dimensiones —física, emocional, social y espiritual— a través de charlas centradas en la motivación y el envejecimiento positivo, la estimulación cognitiva, la importancia de la salud y el movimiento, la prevención del aislamiento social y familiar, las habilidades necesarias para la vida cotidiana, el uso básico de tecnología, los recursos disponibles en la comunidad y los aspectos legales relacionados con el final de la vida.

Asimismo, ofrecemos la posibilidad de organizar grupos de mutua ayuda para prevenir situaciones de vulnerabilidad y grupos de duelo destinados a acompañar a personas que se encuentren en este proceso. Las personas interesadas pueden solicitar información en la recepción del centro.

Os esperamos en las siguientes charlas:

**Acompañando el corazón, cuando la vida cambia:
herramientas para afrontar el duelo y las pérdidas**

Miércoles 18 de febrero, a las 12.30 h

**Vuelve a abrir la puerta: cómo crear vínculos y
combatir la soledad no deseada a cualquier edad**

Miércoles 18 de marzo, a las 12 h

En forma II

Del 27 de enero al 24 de marzo

Martes y jueves, de 10 a 11 h

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

Respira y muévete

Del 26 de enero al 23 de marzo

Lunes, de 18 a 19.30 h

Taller diseñado para redescubrir el placer de habitar el cuerpo y vivir cada momento con atención plena. A través del movimiento, iremos despertando la energía vital y fortaleciendo la relación entre cuerpo y mente. Es una invitación a disfrutar de la vida con todos los sentidos y encontrar el bienestar en lo cotidiano.

Yoga

Del 27 de enero al 24 de marzo

Martes, de 17 a 18.30 h

Descubre el bienestar a través del movimiento suave, la respiración consciente y la relajación profunda. No se requiere experiencia previa: solo ganas de cuidarse y compartir.

Descubre tu voz

Del 28 de enero al 25 de marzo

Miércoles, de 10 a 11.30 h

Taller abierto a personas con cualquier nivel de experiencia que deseen descubrir o perfeccionar su voz. A lo largo de las sesiones, se harán ejercicios de respiración, proyección y colocación vocal, junto con la interpretación de repertorios corales variados. El objetivo es potenciar la expresión, el trabajo en equipo y el disfrute del canto como experiencia compartida, así como fortalecer tanto la técnica individual como la armonía grupal.

Cuerpo y ritmo: *jazz* para el bienestar

Del 29 de enero al 26 de marzo

Jueves, de 12 a 13.30 h

Explora la música, el movimiento y la expresión corporal de manera suave a través de la danza moderna y la música de *jazz* mediante este taller que propone un espacio de descubrimiento, disfrute y bienestar integral.

Viajar a través del tiempo y de la danza contemporánea

Del 30 de enero al 27 de marzo

Viernes, de 10 a 11.30 h

En este taller teórico-práctico se podrán conocer el origen, la evolución y las características de la danza contemporánea explorando sus figuras más representativas y sus bases conceptuales. Se fomentará la conexión entre el conocimiento y la vivencia corporal mediante ejercicios suaves, adaptados a las capacidades del grupo, que permitan nuevas formas de expresión.

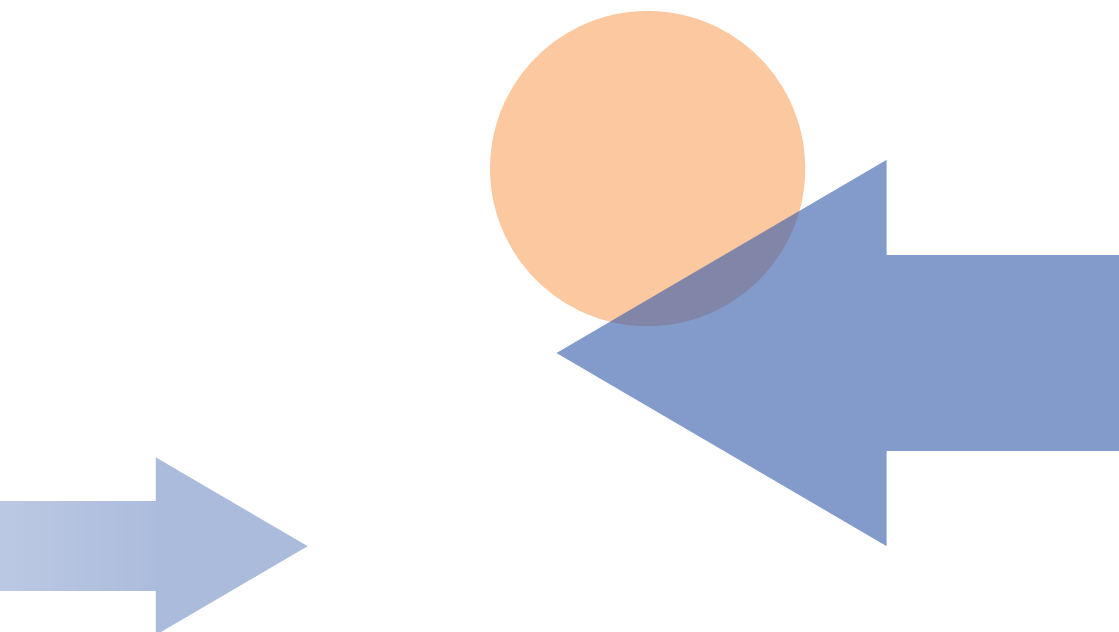
Desarrollo personal y ciclo vital

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 28 de enero al 11 de marzo

Miércoles y viernes, de 12 a 13.30 h



Formación

Artes plásticas, musicales, escénicas y cinematográficas

Taller de pintura. Maruja Mallo (1902-1955)

Del 26 de enero al 16 de marzo

Lunes, de 10 a 12 h

Lunes, de 12 a 14 h

Pintora gallega surrealista y una de las figuras clave de la vanguardia española del siglo xx y de la generación del 27. Estudió en la Real Academia de Bellas Artes de San Fernando y entabló amistad con artistas como Dalí y Lorca. Su obra, caracterizada por la experimentación con el color y la forma, se inspira en las fiestas populares, el deporte, la maquinaria, los maniqués y la vida en la ciudad.

Humor a lápiz. Dibuja y diviértete

Del 26 de enero al 23 de marzo

Lunes, de 18 a 19.30 h

¿Te gusta reír y dejar volar tu imaginación? En este taller aprenderás a expresar el humor a través del dibujo, sin necesidad de saber dibujar. Compartiremos anécdotas, ideas y muchas risas mientras creamos viñetas y caricaturas sencillas. Una actividad pensada para disfrutar, estimular la creatividad y pasar un buen rato en compañía. ¡Ven a dibujar y a divertirte!

Del Big Ben a The Beatles

Del 26 de enero al 23 de marzo

Lunes, de 10 a 11.30 h

Proponemos un recorrido por la cultura británica, desde el emblemático Big Ben hasta la revolución musical de The Beatles. Costumbres, historia, literatura y cine serán, entre otras, las áreas a conocer, así como de qué manera el Reino Unido ha influido en el mundo y en nuestras vidas.

El cuarteto de Oxford

Del 26 de enero al 23 de marzo

Lunes, de 12 a 13.30 h

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

El genio de Verdi

Del 26 de enero al 23 de marzo

Lunes, de 18 a 19.30 h

Una aproximación a la figura del gran compositor italiano. Daremos una mirada a su trayectoria y a las claves musicales y teatrales que marcaron su estilo y transcendencia, centrándonos en su época de madurez. Una oportunidad para conocer su legado y su importancia incomparable en la historia de la ópera.

Música soul y feminismo

Del 28 de enero al 25 de marzo

Miércoles, de 10 a 11.30 h

El presente taller supone un recorrido a través de las figuras más influyentes de la música soul con especial atención al papel de la mujer y sus implicaciones en lo referido a políticas de igualdad de género.

Adentrándonos en el mundo del teatro musical

Del 28 de enero al 25 de marzo

Miércoles, de 18 a 19.30 h

Este taller propone un recorrido dinámico por el origen del teatro musical y la evolución del género, desde sus raíces en Broadway, hasta las producciones contemporáneas más destacadas. Combinando teórica y práctica, exploraremos sus influencias históricas, sus principales figuras y sus estilos escénicos.

Las Sinsombrero: voz, memoria y poesía

Del 29 de enero al 26 de marzo

Jueves, de 10 a 11.30 h

Este taller nace con el propósito de rescatar el legado de las grandes mujeres de la generación del 27, Edad de Plata de la literatura española, así como activar la memoria creativa de sus participantes, invitándoles a explorar sus propias voces poéticas con una mirada libre, inspirada en la valentía, el arte y la rebeldía de estas mujeres olvidadas.

App creativa: diseña tu propia aplicación

Del 30 de enero al 27 de marzo

Viernes, de 12 a 13.30 h

En este taller aprenderás a diseñar tu propia aplicación de móvil: desde la idea, hasta la maqueta digital. Descubrirás nociones básicas de **Figma**, una herramienta profesional de diseño de interfaces, y aplicarás tus aprendizajes para desarrollar una *app* sobre la temática que más te guste. Una experiencia práctica y divertida para adentrarte en el mundo del diseño digital, estimular tu creatividad y crear una aplicación única, adaptada a tus intereses.

Divulgación

Taller iRadioUCAM: tu voz en la radio (grupo de continuidad)

Del 27 de enero al 24 de marzo

Martes, de 10 a 12 h

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

Recorre la Murcia medieval a través de una baraja de cartas

Del 5 al 26 de febrero

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.

175 años del Bando, fiestas y otras curiosidades

Del 30 de enero al 27 de marzo

Viernes, de 10 a 11.30 h

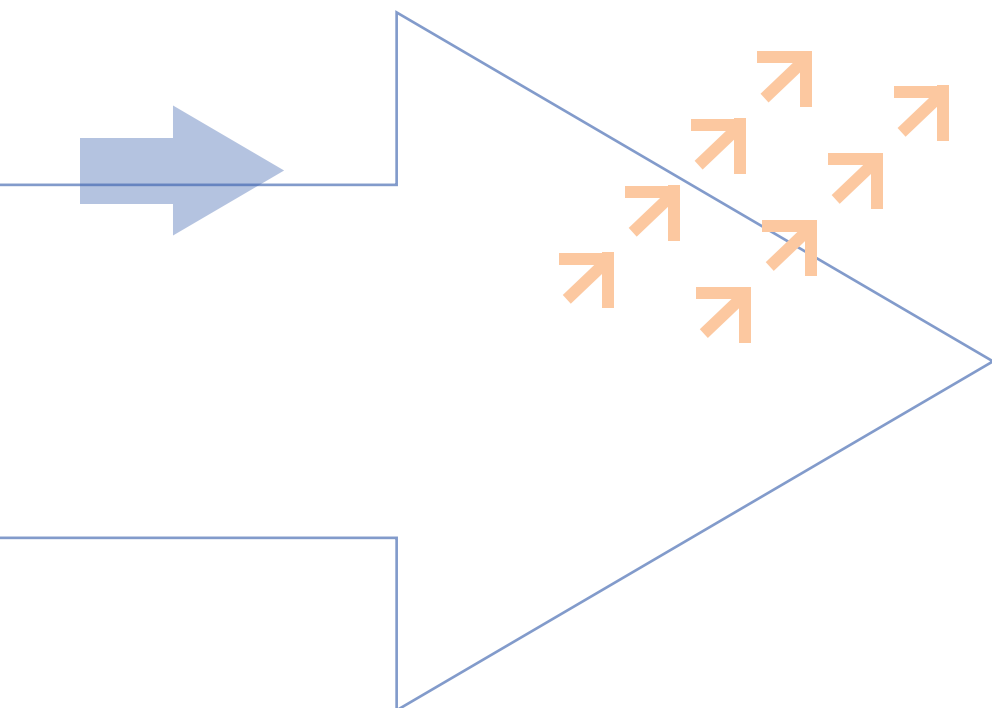
Celebra con nosotros la alegría y el color de las fiestas murcianas en este taller. Recordaremos juntos el Bando de la Huerta en su 175 aniversario, exploraremos otras celebraciones populares, como la Feria, el Entierro de la Sardina y la Semana Santa, y compartiremos vivencias, imágenes y curiosidades. Una oportunidad para revivir nuestras tradiciones, aprender y disfrutar en buena compañía. ¡La historia y la fiesta nos unen!

Filosofía para la vida

Del 30 de enero al 27 de marzo

Viernes, de 12 a 13.30 h

Reflexionar sobre temas universales con una perspectiva filosófica cercana y accesible, fomentando el diálogo, la introspección y el intercambio de experiencias, será el objetivo de este taller.



Creatividad y reflexión

Escritura poética

Del 28 de enero al 25 de febrero

Miércoles, de 18 h a 20 h

Facilita conocimientos, claves y técnicas sobre la escritura poética con los que los participantes podrán 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.

Amigos Lectores

Del 29 de enero al 5 de marzo

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.

Mejora de las competencias digitales

Haz trámites por internet*

Módulo 1. Del 3 al 17 de febrero

Martes y jueves, de 10 a 12 h

Módulo 2. Del 24 de febrero al 10 de marzo

Martes y jueves, de 10 a 12 h

Prepara tu salida o desplazamiento*

Módulo 1. Del 26 de enero al 4 de febrero

Lunes, miércoles y viernes, de 10 a 12 h

Módulo 2. Del 9 al 18 de febrero

Lunes, miércoles y viernes, de 10 a 12 h

Imágenes para recordar*

Módulo 1. Del 23 de febrero al 4 de marzo

Lunes, miércoles y viernes, de 10 a 12 h

Módulo 2. Del 9 al 18 de marzo

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.*

Comunícate por la red*

Módulo 1. Del 28 de enero al 5 de febrero
Miércoles, jueves y viernes, de 12 a 14 h

Módulo 2. Del 11 al 19 de febrero
Miércoles, jueves y viernes, de 12 a 14 h

Módulo 1. Del 3 al 17 de febrero
Martes y jueves, de 18 a 20 h

Módulo 2. Del 24 de febrero al 10 de marzo
Martes y jueves, de 18 a 20 h



Innovación en la red

Inteligencia artificial

Del 26 de enero al 16 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.

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

Del 27 de enero al 17 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.

Participación social y voluntariado

*Proyectos orientados a compartir
conocimientos*

Entrena tu memoria día a día

Del 26 de enero al 23 de marzo

Lunes, de 10 a 11.30 h

Primeros pasos con el ordenador

Del 26 de enero al 23 de marzo

Lunes, de 17 a 18.30 h

Educación de la mirada. La imagen, más allá de la aparición (grupo de continuidad)

Del 27 de enero al 10 de marzo

Martes, de 10 a 11.30 h

El impresionismo: origen del arte moderno

Del 27 de enero al 24 de marzo

Martes, de 12 a 13.30 h

Sigue aprendiendo *scrapbooking* (grupo de continuidad)

Del 27 de enero al 24 de marzo

Martes, de 12 a 13.30 h

PowerPoint avanzado

Del 27 de enero al 24 de marzo

Martes, de 17 a 18.30 h

Bordados y manualidades

Del 28 de enero al 25 de marzo

Miércoles, de 10 a 12 h

Iniciación al *scrapbooking*: un mundo de manualidades

Del 28 de enero al 25 de marzo

Miércoles, de 12 a 13.30 h

MemoriesOnTV: montaje de fotos y videos con música (grupo de continuidad)

Del 28 de enero al 25 de marzo

Miércoles, de 12 a 13.30 h

Word avanzado

Del 28 de enero al 25 de marzo

Miércoles, de 17 a 18.30 h

Emociónate escribiendo (grupo de continuidad)

Del 29 de enero al 26 de marzo

Jueves, de 10 a 11.30 h

Uso del móvil: primeros pasos

Del 29 de enero al 26 de marzo

Jueves, de 12 a 13.30 h

Murcia en fotos: ayer y hoy

Del 30 de enero al 27 de marzo

Viernes, de 10 a 11.30 h

Uso del móvil: WhatsApp

Del 30 de enero al 27 de marzo

Viernes, de 10 a 11.30 h

Taller de *collage*

Del 30 de enero al 27 de marzo

Viernes, de 17 a 18.30 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 ASTRA-PACE, 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

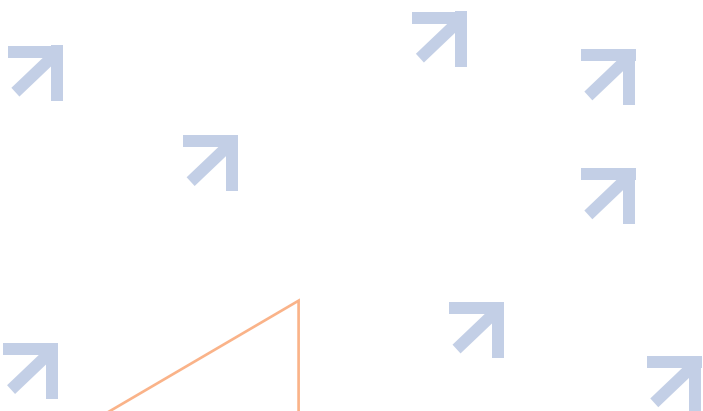
Acercamos las tecnologías de la información y la comunicación a jóvenes pertenecientes a la asociación Fundown.

CiberCaixa Solidaria con Astrapace

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

CiberCaixa penitenciaria en régimen abierto. Colectivo Paréntesis

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.





Fundación "la Caixa"

Espacio Fundación "la Caixa" Murcia

Horario de atención al público

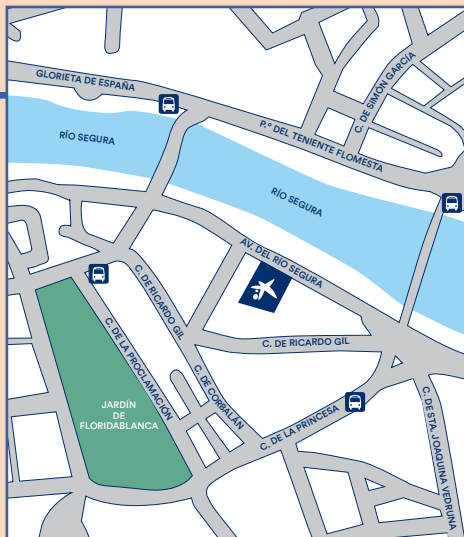
De lunes a viernes laborables,
de 10 a 14 h y de 16 a 20 h

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