

Agenda de actividades

Espacio Fundación "la Caixa"
Murcia

TALLERES
PARA LIBERAR
TU CREATIVIDAD



Si tienes
más de 60,
¡este año
cumplés 20!

SEPTIEMBRE-DICIEMBRE
2024

Programa de
Personas Mayores

Índice

Inscripciones.....4

Aniversario del
Espacio Fundación
"la Caixa" Murcia5

Siempre Acompañados7

ACTIVIDADES SIN INSCRIPCIÓN

1. Creatividad y reflexión

Café + conocimiento8

2. Cinefórum9

3. Ciclo de conferencias.... 11

4. Conciertos en directo:
vive la música12

ACTIVIDADES CON INSCRIPCIÓN

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

En forma II13

Expresión corporal y danza13

Zumba13

Fitness 14

Yin yoga..... 14

Iniciación a las sevillanas..... 14

2. Desarrollo personal y ciclo vital

Vivir es descubrirme.....15

Vivir como yo quiero15

3. Formación

Artes plásticas, musicales, escénicas y cinematográficas

Taller de pintura. 20º aniversario ... 16

Música clásica 16

Pintura con espátula..... 16

España y el *jazz*17

Chaplin y el cine mudo.....17

Divulgación

Taller iRadioUCAM:
tu voz en la radio17

Recorre la Murcia medieval
a través de una baraja de cartas..... 18

Medioambiente

Río Segura: el río de nuestras vidas ... 18

4. Creatividad y reflexión

Escritura creativa..... 19

Creación de pódcast 19

Encuentro de lectura:
Novela de ajedrez 19

La picardía en la literatura.....20



5. Mejora de las competencias digitales

Iniciación a la informática	21
Internet: ventanas y oportunidades	21
Recursos digitales para la comunicación: redes sociales, WhatsApp y videoconferencia	22

Ecosistema digital

Inteligencia artificial.....	22
Pensamiento crítico en un mundo digital: usar las tecnologías con seguridad.....	22
Iniciación al Canva	23
Reels - montajes de vídeo con el móvil	23

6. Participación social y voluntariado

Proyectos orientados a compartir conocimientos

La copla y sus versiones aflamencadas	24
Vinos pintados.....	24
Roma, paso a paso	24
Inteligencia artificial y fotografía.....	24
PowerPoint avanzado	24
Bordados y manualidades	24
MemoriesOnTV: montaje de fotos y vídeos con música	25

Encuentros con la poesía.....	25
Emociónate escribiendo.....	25
Murcia en fotos, ayer y hoy	25
Procesado de imagen digital: Photoshop Lightroom.....	25
Reloj inteligente aplicado a tu salud	25
Educar la mirada III.....	25

7. El trabajo con la comunidad

Impresión 3D: imagina y crea.....	26
Español para extranjeros	26
Lectura intergeneracional	26
CiberCaixa Solidaria con Fundown ...	26
CiberCaixa penitenciaria en régimen abierto	27
Brecha digital con el Ayuntamiento de Murcia.....	27

Tus propuestas.....

28

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).

Las **inscripciones** se realizarán a través de la [página web](#) de la Fundación "la Caixa" (fundacionlacaixa.org) **del 16 al 29 de septiembre**.

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 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.

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.

Si tienes más de 60, este año cumplés 20!



Dentro del Programa de Personas Mayores de la Fundación "la Caixa", el Espacio Fundación "la Caixa" Murcia celebra dos décadas de oportunidades y retos, de aprendizajes, así como de crecimiento en nuestra comunidad.

Desde el primer día, nos propusimos ser un centro de referencia y posibilidades de desarrollo tecnológico. A lo largo de estos 20 años, las tecnologías de la información y la comunicación han desempeñado un papel importante en nuestro centro. Nos hemos adaptado a los avances tecnológicos y sociales y hemos integrado herramientas innovadoras para mejorar la calidad de vida de nuestros participantes. A través de estas tecnologías, hemos logrado facilitar la comunicación, promover la participación y brindar acceso a información y formación de calidad.

Asimismo, nuestro compromiso con las personas y nuestra misión de querer contribuir a complementar otros recursos de la comunidad nos han llevado a convertir la tecnología en una herramienta al servicio de las personas para mejorar su calidad de vida.

Pero el Espacio Fundación "la Caixa" Murcia siempre quiso ir más allá y ser en un lugar de relaciones, donde se forjan nuevas amistades, se comparten aprendizajes y se fomenta la participación social de las personas mayores.

Por ello, nos engrandece y enorgullece albergar a la Asociación Murciana de Voluntarios de Informática de Mayores (AMUVIM). Es todo un ejemplo de asociación proactiva, abierta y colaborativa, a través de la cual hemos establecido alianzas estratégicas con diversas organizaciones y colaboradores que comparten

nuestra visión de acompañar a las personas mayores en su proceso de envejecimiento fomentando el desarrollo de una vida plena y comprometida con su comunidad. Juntos, trabajamos para ofrecer distintos proyectos que capaciten a las personas para que sean las responsables de su propia historia y puedan aportar todo su valor a la sociedad formando parte de la misma.

En este sentido, esta agenda de actividades es especial. Hemos preparado un programa lleno de emocionantes experiencias y posibilidades para seguir aprendiendo, disfrutando y conectando con otros. Desde talleres y charlas enriquecedoras en cualquiera de los ámbitos del programa, hasta la posibilidad de sumarse a algún proyecto de voluntariado o disfrutar del cine o de la música como muestra de espacios abiertos sin inscripción. Por otro lado, sigue estando disponible el recurso de orientación personal para hacer de vuestra experiencia un proyecto de vida más significativo. Sin duda, cada actividad ha sido cuidadosamente seleccionada pensando en vosotras y vosotros.

Hemos aprendido, en estos 20 años caminando juntos, que la edad no define nuestras capacidades. Cada día es una oportunidad para aprender algo nuevo, descubrir talentos ocultos y crear recuerdos inolvidables.

En nombre de todo el equipo del Espacio Fundación "la Caixa" Murcia, queremos expresar nuestro agradecimiento por vuestra confianza y apoyo a lo largo de todos estos años. Sin todos vosotros, no sería posible celebrar este hito tan importante. Estamos emocionadas de compartir esta agenda de actividades y esperamos que sea el inicio de una nueva década llena de momentos felices y enriquecedores.

Muchas gracias.



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**

1

Creatividad y reflexión

Café + conocimiento

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

Jueves 10 y 24 de octubre, a las 17 h

Jueves 14 y 28 de noviembre, a las 17 h

Jueves 12 de diciembre, a las 17 h





2

Cinefórum

Pequeñas casualidades (2022)

Miércoles 9 de octubre, a las 17 h

Dir. Olivier Treiner

París 2052. Julia, 80 años, tuvo una vida plena. El día de su cumpleaños, reflexiona sobre las decisiones y circunstancias que pudieron haberla llevado por caminos diferentes. Desde los 17 años hasta el día de hoy, su vida estuvo llena de pequeños pero críticos momentos. Cada uno fue un punto de inflexión con consecuencias dramáticas. ¿Es su vida una sucesión de coincidencias y accidentes o un camino ya trazado?

¡Felices 50! (2022)

Miércoles 16 de octubre, a las 17 h

Dir. Eric Lavaine

Un grupo de amigos se prepara para celebrar alegremente en Grecia el quincuagésimo cumpleaños de Yves, uno de la banda. La anulación del vuelo les obliga a cambiar de planes y viajar a Finistère, en Bretaña, a la mansión familiar de Yves, que les ha vendido un retrato maravilloso de la región. ¿Qué se encontrarán?

Profesor Lazhar (2011)

Miércoles 30 de octubre, a las 17 h

Dir. Philippe Falardeau

Bachir Lazhar es un humilde maestro de primaria de origen argelino que es contratado en un colegio de Montreal para sustituir a una profesora que se ha suicidado ahorcándose dentro del aula. Lazhar entra en contacto con un grupo de

niños muy afectados por el trágico suceso, pero el maestro entiende bien el duelo de los pequeños porque él también ha sufrido una gran pérdida...

De Caperucita a loba (2023)

Miércoles 6 de noviembre, a las 17 h

Dir. Chus Gutiérrez

Marta consigue pasar de Caperucita a loba cuando decide usar cada situación patética en que la pone el amor para aprender a reírse de sí misma más fuerte que nadie.

Jurassic World: Dominion (2022)

Miércoles 20 de noviembre, a las 17 h

Dir. Colin Trevorrow

Cuatro años después de la destrucción de Isla Nublar, los dinosaurios ahora conviven —y cazan— con los seres humanos en todo el mundo. Este frágil equilibrio remodelará el futuro y determinará, de una vez por todas, si los seres humanos seguirán en la cúspide de los depredadores en un planeta que comparten con los animales más temibles de la creación.

La Navidad en sus manos (2023)

Miércoles 4 de diciembre, a las 17 h

Dir. Joaquín Mazón

Unos días antes de Navidad, Papá Noel tiene un accidente de trineo en pleno centro de Madrid y acaba en el hospital. Por suerte, Salva, su compañero de habitación en el hospital, puede sustituirle en su sagrada labor navideña. Para Salva, esta misión especial es la única manera de recuperar a su familia.



3

Ciclo de conferencias

AMUVIM

Los años atormentados del genio

Martes 15 de octubre, 17 h

Lo que las plantas ocultan

Martes 12 de noviembre, 17 h

El arte de la lentitud

Martes 26 de noviembre, 17 h

III Jornadas de literatura: relatos, cuentos y poesía

Jueves 19 de diciembre, a las 17 h

Colaboradores

El fenómeno migratorio: retos y oportunidades

Martes 29 de octubre, a las 17 h

¿Multiculturalismo o interculturalidad?

Martes 3 de diciembre, a las 17 h

TikTok para todos: aprende y sorprende

Jueves 14 de noviembre, a las 17 h

4

Conciertos en directo: vive la música

Escucha en directo un concierto de instrumentos solistas y vive la música de manera particular.

Miércoles 23 de octubre, a las 17 h

Miércoles 27 de noviembre, a las 17 h

Miércoles 11 de diciembre, a las 17 h





1

Mejora de la salud física y prevención de la fragilidad

En forma II

Del 7 de octubre al 13 de diciembre

Lunes y viernes, de 10 a 11 h

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

Expresión corporal y danza

Del 7 de octubre al 2 de diciembre

Lunes, de 12 a 13.30 h

Utilizarás el cuerpo para expresar ideas, sentimientos y sensaciones a buen ritmo y mejorarás tu condición física.

Zumba

Del 7 de octubre al 2 de diciembre

Lunes, de 16.30 a 18 h

La zumba es una disciplina deportiva en la que se realizan ejercicios aeróbicos al ritmo de música latina. Mejora tu estado de ánimo y mantente en forma divirtiéndote.

Fitness

Del 8 de octubre al 10 de diciembre

Martes, de 10 a 11.30 h

Mejorar de manera generalizada el bienestar y la salud física será el objetivo del taller, que nos ayudará a realizar un ejercicio continuado y sostenido en el tiempo.

Yin yoga

Del 8 de octubre al 10 de diciembre

Martes, de 18 a 19.30 h

Calma tu mente y cuerpo a través de este estilo de yoga.

Iniciación a las sevillanas

Del 9 de octubre al 11 de diciembre

Miércoles, de 10 a 11.30 h

Paseíllos, pasadas, careos y remate. Con estos cuatro sencillos movimientos serás la envidia de la próxima Feria de Abril.

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 es descubrirme

Del 7 de octubre al 14 de noviembre

Lunes y jueves, de 18 a 19.30 h

Vivir como yo quiero

Del 8 de octubre al 26 de noviembre

Martes y viernes, de 12 a 13.30 h



3

Formación



*Artes plásticas, musicales,
escénicas y cinematográficas*

Taller de pintura. 20º aniversario

Del 7 de octubre al 2 de diciembre

Lunes, de 10 a 12 h

Lunes, de 12 a 14 h

Con ayuda de un profesional, en este trimestre, con motivo del 20º aniversario del centro, te invitamos a que realices una interpretación libre de qué es para ti y qué representa el Espacio Fundación "la Caixa" Murcia. ¡Gracias por 20 años de pinceles y arte!

Música clásica

Del 7 de octubre al 2 de diciembre

Lunes, de 18 a 19.30 h

Conoce las principales obras musicales de los períodos entre los años 1750 y 1820.

Pintura con espátula

Del 9 de octubre al 11 de diciembre

Miércoles, de 12 a 13.30 h

Más allá de utilizar la espátula para mezclar colores, también puedes emplearla para crear cuadros llenos de textura.

España y el jazz

Del 10 de octubre al 12 de diciembre

Jueves, de 10 a 11.30 h

Leonard Feather escribió: “España es un desierto para el jazz”. Sin embargo, el panorama ha cambiado en la medida en que, en las últimas décadas, el jazz ha encontrado un punto de conexión con las músicas populares del mosaico cultural español y ha introducido sonoridades mediterráneas, flamencas o celtas.

Chaplin y el cine mudo

Del 11 de octubre al 13 de diciembre

Viernes, de 10 a 11.30 h

El origen del cine mudo se encuentra en 1894 y el género crece hasta 1929, siendo la época de los años 20 su etapa dorada. Chaplin adquirió gran popularidad en el cine mudo gracias a las múltiples películas que realizó con su personaje Charlot.

Divulgación

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

Del 15 de octubre al 10 de diciembre

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 10 al 31 de octubre

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.

Medioambiente

Río Segura: el río de nuestras vidas

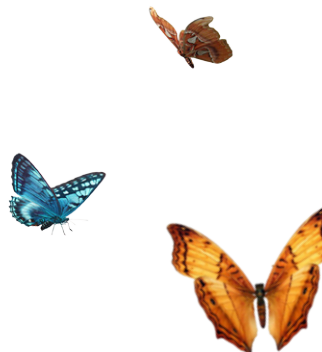
Del 15 de octubre al 10 de diciembre

Martes, de 12 a 13.30 h

Conoceremos el río Segura desde su nacimiento hasta su desembocadura y también su patrimonio cultural y arquitectónico más emblemático.

4

Creatividad y reflexión



Escritura creativa

Del 7 de octubre al 2 de diciembre
Lunes, de 18 a 19.30 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 acompañando 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.

Creación de pódcast

Del 9 de octubre al 11 de diciembre
Miércoles, de 12 a 13.30 h

Ofrece las claves básicas para la creación de un pódcast desde cero: creación del guion, conceptos radiofónicos, efectos de sonido, edición y difusión.

Encuentro de lectura: *Novela de ajedrez*

Del 10 de octubre al 12 de diciembre
Jueves, de 12 a 13.30 h

En *Novela de ajedrez*, de Stefan Zwein, un tablero jaqueado es el escenario en el que dos personajes desconocidos revelan su historia, convirtiendo el ajedrez en una salvación... ¿o una condena?

La picardía en la literatura

Del 11 de octubre al 13 de diciembre

Viernes, de 12 a 13.30 h

La novela picaresca nació como sátira crítica, por un lado, de las instituciones degradadas de la España imperial y, por otro, de las narraciones idealizadoras del Renacimiento: epopeyas, libros de caballería, novela sentimental y novela pastoril. Visitaremos aquellos títulos en los que los grandes pícaros de la literatura hicieron uso de su astucia para hacerse paso en el mundo.

5

Mejora de las competencias digitales



Iniciación a la informática

Del 8 al 31 de octubre

Martes y jueves, de 10 a 12 h

Martes y jueves, de 18 a 20 h

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

Internet: ventanas y oportunidades

Del 7 de octubre al 29 de noviembre

Lunes, miércoles y viernes, de 10 a 12 h

Lunes, miércoles y viernes, de 16 a 18 h

En este taller se pretende que las personas participantes conozcan las principales herramientas que tienen a su disposición para realizar trámites cotidianos a través del ordenador.

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

Del 7 de octubre al 11 de noviembre

Lunes, miércoles y viernes, de 18 a 20 h

El objetivo del taller es dar a conocer de una manera práctica y divertida las principales herramientas de comunicación en línea.

Ecosistema digital

Inteligencia artificial

Del 7 de octubre al 11 de noviembre

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 8 de octubre al 26 de noviembre

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.

Iniciación al Canva

Del 7 de octubre al 2 de diciembre

Lunes, de 16.30 a 18 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.

Es necesario traer un portátil o tableta para participar en este taller.

Reels - montajes de vídeo con el móvil

Del 9 de octubre al 11 de diciembre

Miércoles, de 18 a 19.30 h

El vídeo está ganando cada vez más espacio en las redes sociales y en nuestros teléfonos móviles. Este taller pretende que los asistentes aprendan a realizar diferentes montajes de vídeo para poder generar bonitos recuerdos de sus viajes, sus experiencias diarias y su cotidianidad.



6

Participación social y voluntariado

*Proyectos orientados
a compartir conocimientos*

La copla y sus versiones aflamencadas

Del 7 de octubre al 2 de diciembre
Lunes, de 10 a 11.30 h

Vinos pintados

De 7 de octubre al 25 de noviembre
Lunes, de 12 a 13.30 h

Roma, paso a paso

Del 8 de octubre al 10 de diciembre
Martes, de 12 a 13.30 h

Inteligencia artificial y fotografía

Del 8 de octubre al 10 de diciembre
Martes, de 18 a 19.30 h

PowerPoint avanzado

Del 8 de octubre al 10 de diciembre
Martes, de 12 a 13.30 h

Bordados y manualidades (grupo de continuidad)

Del 9 de octubre al 11 de diciembre
Miércoles, de 10 a 12 h

MemoriesOnTV: montaje de fotos y vídeos con música

Del 9 de octubre al 11 de diciembre
Miércoles, de 12 a 14 h

Encuentros con la poesía

Del 9 de octubre al 11 de diciembre
Miércoles, de 16.30 a 18 h

Emociónate escribiendo

Del 10 de octubre al 12 de diciembre
Jueves, de 10 a 12 h

Murcia en fotos, ayer y hoy

Del 11 de octubre al 13 de diciembre
Viernes, de 10 a 12 h

Procesado de imagen digital: Photoshop Lightroom (grupo de continuidad)

Del 11 de octubre al 13 de diciembre
Viernes, de 12 a 14 h

Reloj inteligente aplicado a tu salud

Del 17 de octubre al 7 de noviembre
Jueves, de 12 a 13.30 h

Si no tienes reloj inteligente o si quieres conocer más acerca de las ventajas de este y otros dispositivos, puedes acudir al encuentro “**Primer contacto con reloj inteligente**” que se realizará el **10 de octubre, jueves, de 12 a 13.30 h**.

Educar la mirada III

De 22 de octubre al 3 de diciembre
Martes, de 10.30 a 12 h

7

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 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.

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.



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

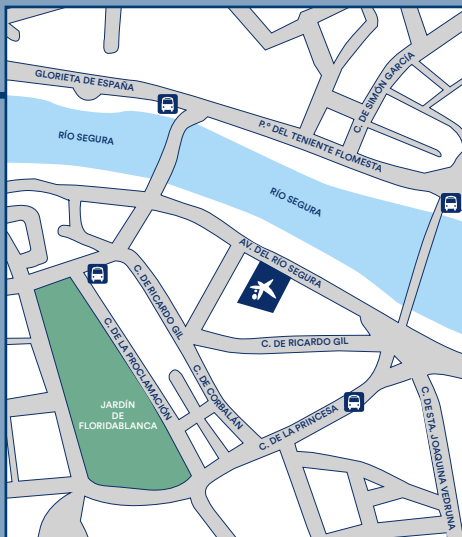
De lunes a viernes laborables,
de 10 a 14 h y de 16 a 20 h

Servicio de Información de la Fundación "la Caixa"

Tel.: 900 223 040

De lunes a viernes,
de 9 a 17 h

info@fundacionlacaixa.org
www.fundacionlacaixa.org



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

Programa de
Personas Mayores