

Agenda de actividades

Espacio Fundación "la Caixa"
Murcia

TALLERES Y
ACTIVIDADES
PARA IMPULSAR
TU MEJOR
VERSIÓN



SEPTIEMBRE-DICIEMBRE
2025

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

Actividades CON inscripción

Mejora de la salud física y prevención de la fragilidad	
Charlas relativas a las pérdidas, autocuidado, atención al duelo y aspectos relacionados con el final de vida	13
En forma	14
<i>Fitness Music</i>	14
Bailar para no olvidar	14
Propiocepción	14

Desarrollo personal y ciclo vital	
Vivir es descubrirme	15
Comunícate y comparte	15
Comunicación asertiva	15

Formación

Artes plásticas, musicales, escénicas y cinematográficas

Taller de pintura. Gustave Doré	16
Música folk de Estados Unidos	16
Barcos, barcas y puertos	17
La emoción sonora: un viaje musical a través de obras clave del repertorio clásico	17
Manuel de Falla	17
Bordados sobre papel	17
Tradición navideña y manualidades colaborativas	18

Divulgación

Taller iRadioUCAM: tu voz en la radio	18
William Shakespeare	18
Caminando por la historia	18
Recorre la Murcia medieval a través de una baraja de cartas	19
Arqueología para curiosos	19
<i>TecnoEnglish</i> : aprende, conecta y disfruta	19



Creatividad y reflexión

Escritura y café.....	20
Creación de pódcast	20
El arte del espionaje: secretos y sombras.....	20
Escritura poética	21
Amigos Lectores	21

Mejora de las competencias digitales

Haz trámites por internet	22
Prepara tu salida o desplazamiento	22
Imágenes para recordar	23
Comunícate por la red.....	23
Iniciación a la informática	23

Ecosistema digital

Inteligencia artificial.....	23
Pintura digital	24
Pensamiento crítico en un mundo digital: usar las tecnologías con seguridad.....	24
Entretenimiento digital.....	24
Usos del Canva	25

Participación social y voluntariado

Proyectos orientados a compartir conocimientos

Edadismo: cómo detectarlo y prevenirlo	26
---	----

La copla flamenca	26
Primeros pasos con el ordenador	26
Educar la mirada. La imagen, más allá de la apariencia	26
El Vaticano.....	27
PowerPoint avanzado	27
Bordados y manualidades	27
Haz tu álbum de fotos: iniciación al <i>scrapbooking</i>	27
MemoriesOnTV: montaje de fotos y vídeos con música	27
Emociónate escribiendo.....	27
Uso del móvil: WhatsApp	27
Uso del móvil: primeros pasos.....	27
Los árboles en la pintura	27

El trabajo con la comunidad

Impresión 3D: imagina y crea.....	28
Español para extranjeros	28
Lectura intergeneracional	28
CiberCaixa Solidaria con Fundown.....	29
CiberCaixa Solidaria con Astrapace	29
CiberCaixa penitenciaria en régimen abierto	29
Teatro Circo Murcia	29

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 **8 al 19 de septiembre**.

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, 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. En las actividades con inscripción, se asignará un máximo de tres talleres al trimestre.

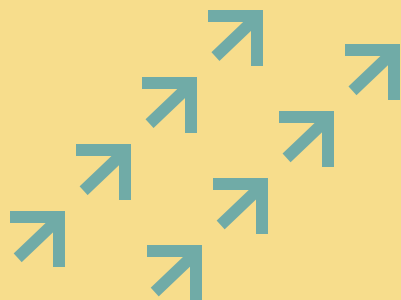
La confirmación de plazas se comunicará por correo electrónico o, en el caso de no disponer de él, con una llamada telefónica del Espacio Fundación "la Caixa" Murcia previa al inicio de las actividades. También puedes consultar el estado de tu solicitud en la web de inscripción.

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.

Este 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 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 618 650 078 o escribiendo a orientadoreflcmurcia@hartford-sl.com.



Creatividad y reflexión

Café + conocimiento

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

Jueves 9 de octubre, a las 17.30 h

Jueves 6 de noviembre, a las 17.30 h

Hasta completar el aforo.

Cinefórum

Hasta completar el aforo.

Una mujer italiana (2024)

Miércoles 8 de octubre, a las 17 h

Dir.: Alejandro Monteverde

Francesca, una mujer italiana pobre y audaz, se convirtió en una de las grandes emprendedoras del siglo XIX.

El viaje de Harold (2023)

Miércoles 15 de octubre, a las 17 h

Dir.: Hettie Macdonald

Tras recibir noticias de una antigua amiga, Harold emprende un viaje a pie para visitarla.

La última sesión de Freud (2023)

Miércoles 22 de octubre, a las 17 h

Dir.: Matt Brown

Ambientada en vísperas de la Segunda Guerra Mundial y hacia el final de la vida de Freud, el psiquiatra invita al icónico autor C. S. Lewis a un debate sobre la existencia de Dios. Explorando la relación única de Freud con su hija lesbiana Anna y el romance poco convencional de Lewis con la madre de su mejor amigo, la película entretiene pasado, presente y fantasía.

Aquellos maravillosos días (2024)

Miércoles 29 de octubre, a las 17 h

Dir.: Marco La Via y Hanna Ladoul

Unidas en circunstancias trágicas, tres generaciones de mujeres de una misma familia se ven obligadas a aprender a convivir en una pequeña granja rural, lo que provoca situaciones conmovedoras y divertidas.

Una nueva oportunidad (2024)

Miércoles 5 de noviembre, a las 17 h

Dir.: John Raftopoulos

Un viaje emocional de redención y esperanza en el que el amor desafía los límites de la enfermedad y la adversidad.

Las cosas sencillas (2023)

Miércoles 12 de noviembre, a las 17 h

Dir.: Eric Besnard

Un exitoso empresario, tras una avería en la montaña, conoce a Pierre, quien vive alejado del mundo moderno. Su encuentro cuestionará si realmente están viviendo la vida que quieren.

Tár (2022)

Miércoles 19 de noviembre, a las 17 h

Dir.: Todd Field

Lydia, una famosa directora de orquesta, enfrenta su mayor reto: grabar una sinfonía que puede llevarla al éxito. No obstante, su vida personal comienza a interferir, lo que comportará consecuencias inesperadas.

Te estoy amando locamente (2023)

Miércoles 26 de noviembre, a las 17 h

Dir.: Alejandro Marín

Sevilla, 1977. En un momento en el que la homosexualidad es delito, Reme, una madre tradicional movida por el amor hacia su hijo, un adolescente artista, se involucra en el movimiento LGTBI andaluz, gestado paradójicamente en el seno de la iglesia.

Navidad en familia (2024)

Miércoles 3 de diciembre, a las 17 h

Dir.: Jeanne Gottesdiener

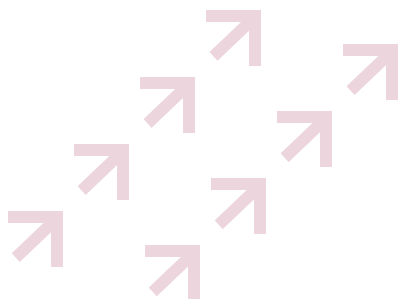
Carole, alcaldesa de una pequeña ciudad, ayuda a los residentes de la comunidad con las celebraciones mientras su devoto marido, Alain, planea las celebraciones de Nochebuena en casa.

Buffalo Kids (2024)

Miércoles 10 de diciembre, a las 17 h

Dir.: Pedro Solís García y Juan Jesús García Galocha

Dos hermanos huérfanos se embarcan en una aventura en la que vivirán situaciones únicas y conocerán a Nick, un nuevo y extraordinario amigo que cambiará sus vidas para siempre.



Ciclo de conferencias

Hasta completar el aforo.

Flores en El Prado

Jueves 16 de octubre, a las 17 h

IV encuentro de relatos

Jueves 23 de octubre, a las 17 h

En busca de la eternidad

Jueves 30 de octubre, a las 17 h

Lo que hacemos y lo que queremos hacer con la soledad: una mirada más allá

Jueves 13 de noviembre, a las 17 h

Gastronomía: nutrición y alimentación en mayores

Jueves 20 de noviembre, a las 17 h

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

Las acciones de este bloque se inscriben en la transversalidad entre los 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:

El valor de las personas mayores en nuestra sociedad.

Un valor en riesgo de extinción

Viernes 17 de octubre, a las 12 h

La esencia del voluntariado en cuidados paliativos.

Fomentando comunidades cuidadoras

Jueves 13 de noviembre, a las 12 h

Hasta completar el aforo.

En forma

Del 29 de septiembre al 19 de noviembre

Lunes y miércoles, de 12 a 13 h

Cuida tu salud mediante la realización de ejercicio orientado a mantener y mejorar la condición física general.

Fitness Music

Del 30 de septiembre al 16 de diciembre

Martes, de 10 a 11.30 h

En este taller utilizaremos la música para motivar, energizar y mejorar la experiencia del entrenamiento. Nos ayudaremos de canciones con ritmos y melodías específicas para hacer la actividad física más dinámica y entretenida. Bailaremos coreografías sencillas con música de los noventa.

Bailar para no olvidar

Del 30 de septiembre al 16 de diciembre

Martes, de 12 a 13.30 h

Realizar baile estructurado de cualquier género mejora significativamente la salud psicológica y cognitiva de quien lo practica. Además, hacerlo en un entorno grupal tiene beneficios extras para la salud mental. ¿Por qué no incorporarlo como una práctica cotidiana?

Propiocepción

Del 3 de octubre al 12 de diciembre

Viernes, de 10 a 11.30 h

No hace falta dedicarse a la danza ni al deporte para sentir nuestro cuerpo, aprender a escucharlo, a respirar, a contactar con nuestras necesidades y darnos la oportunidad de movernos. El cuerpo nos trae al presente, nos vincula con nuestras emociones, con el disfrute y a veces con el dolor. Darnos el espacio para escucharlo, ganar conciencia corporal, estirarnos y compartir nuestro movimiento en un espacio común es un regalo que nuestro cuerpo se merece, que nos merecemos.

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 29 de septiembre al 5 de noviembre
Lunes y miércoles, de 10 a 11.30 h

Comunícate y comparte

Del 29 de septiembre al 15 de diciembre
Lunes, de 18 a 19.30 h

Se trata de un taller en el que se conocerán técnicas de oratoria para compartir en coloquios, charlas entre amigos, grupos..., con el fin de poder descubrir los puntos fuertes de nuestra comunicación, algo que nos motivará a compartir con los demás y nos dará seguridad para expresarnos en diferentes ámbitos.

Comunicación asertiva

Del 3 de octubre al 12 de diciembre
Viernes, de 12 a 13.30 h

En este taller profundizaremos en la práctica de la escucha activa o de los mensajes en primera persona para resolver conflictos con asertividad y llevaremos a cabo una serie de encuentros sobre temas relacionados con la comunicación, herramienta clave para las relaciones.

Formación

*Artes plásticas, musicales,
escénicas y cinematográficas*

Taller de pintura. Gustave Doré

Del 29 de septiembre al 1 de diciembre

Lunes, de 10 a 12 h

Lunes, de 12 a 14 h

Ilustrador y pintor francés famoso por sus creaciones en libros clásicos como el *Quijote*, la *Divina Comedia* y la Biblia. Su talento para el dibujo le permitió tener éxito desde joven, y sus ilustraciones se volvieron populares en Europa y Estados Unidos. Sus exuberantes fantasías constituyeron una importante fuente de inspiración para los pintores románticos, quienes compartían la atracción por el mundo onírico que él representaba.

Música folk de Estados Unidos

Del 29 de septiembre al 15 de diciembre

Lunes, de 12 a 13.30 h

El patrimonio folk estadounidense es uno de los conjuntos más ricos y divulgados de las músicas populares en Occidente. Durante las últimas centurias, influencias indígenas, europeas y de afrodescendientes han dado lugar a diversas tendencias musicales que han sido vitales en la conformación de géneros como el *rock*, el *jazz*, el *soul* o algunas músicas académicas.

Barcas, barcos y puertos

Del 29 de septiembre al 15 de diciembre

Lunes, de 18 a 19.30 h

En este taller aprenderemos a pintar escenas de puertos, barcos y barcas, con diferentes tratamientos de la técnica y el uso de los colores y trabajando conceptos como la perspectiva aérea.

La emoción sonora: un viaje musical a través de obras clave del repertorio clásico

Del 29 de septiembre al 15 de diciembre

Lunes, de 18 a 19.30 h

Un recorrido analítico, comprensivo e íntimo por obras maestras de la música clásica que marcaron el paso del arte sonoro.

Manuel de Falla

Del 1 de octubre al 10 de diciembre

Miércoles, de 12 a 13.30 h

Este compositor gaditano es uno de los personajes clave de la música contemporánea. A través de su biografía y actividad musical, haremos un viaje por la escena española e internacional que permitirá conocer su relación con otros compositores como Albéniz, Debussy o Stravinsky, profundizaremos en su relación con las músicas populares, su papel como modernizador cultural y los vínculos que estableció con la escena literaria y política.

Bordados sobre papel

Del 3 de octubre al 12 de diciembre

Viernes, de 10 a 11.30 h

Esta forma de arte de nueva creatividad es una alternativa al bordado clásico en tela. Con un soporte distinto, permite crear diseños increíbles.

Tradición navideña y manualidades colaborativas

Del 3 de octubre al 5 de diciembre

Viernes, de 12 a 13.30 h

Te invitamos a unirte a este taller, si te apetece explorar la esencia de las tradiciones navideñas a través de manualidades colaborativas. Imprégñate de los olores y colores típicos de esta época del año mientras aprendes a crear adornos festivos junto a otros. ¡Celebremos la Navidad y la creatividad en un ambiente cálido y acogedor!

Divulgación

Taller iRadioUCAM: tu voz en la radio

(grupo de continuidad)

Del 30 de septiembre al 16 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.

William Shakespeare

Del 1 de octubre al 10 de diciembre

Miércoles, de 10 a 11.30 h

Nos adentraremos en la vida y en la obra poética y teatral del creador de Hamlet, a quien podemos atribuir, con justicia, la revolución de la sensibilidad que puso al descubierto las grandes turbulencias y contradicciones del corazón humano.

Caminando por la historia

Del 2 de octubre al 11 de diciembre

Jueves, de 10 a 11.30 h

Este taller está pensado para que tú mismo puedas preparar tus salidas culturales por el entorno cercano. A través de mapas antiguos, fotografías y anécdotas locales, redescubriremos los rincones de nuestra ciudad con una nueva mirada histórica.

Recorre la Murcia medieval a través de una baraja de cartas

Del 9 al 30 de octubre

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.

Arqueología para curiosos: lo que esconden los yacimientos

Del 3 de octubre al 12 de diciembre

Viernes, de 10 a 11.30 h

¿Qué hace un arqueólogo? ¿Cómo se interpreta un hallazgo? De forma sencilla y visual, durante las sesiones de este taller exploraremos descubrimientos clave de la arqueología, con apoyo de imágenes y ejemplos que despierten la curiosidad por el pasado humano.

TecnoEnglish: aprende, conecta y disfruta

Del 3 de octubre al 12 de diciembre

Viernes, de 17 a 18.30 h

Esta propuesta ofrece aprendizajes en inglés, mediante herramientas tecnológicas que facilitan la comunicación y te preparan para la vida cotidiana de forma práctica, sencilla y accesible.

Creatividad y reflexión

Escritura y café

Del 29 de septiembre al 15 de diciembre

Lunes, de 16.30 a 18 h

Un taller para empezar a escribir a partir de lo cotidiano, con un objeto, una libreta y un café entre amigos.

Creación de pódcast

Del 30 de septiembre al 16 de diciembre

Martes, de 16.30 a 18 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 tablet).

El arte del espionaje: secretos y sombras

Del 30 de septiembre al 16 de diciembre

Martes, de 18 a 19.30 h

Exploraremos el mundo integrante de las novelas de espías a través de las obras de John le Carré. Analizaremos cómo sus historias desvelan los dilemas morales, las tensiones políticas y las complejidades humanas en un escenario de secretos, engaños y lealtades frágiles.

Escritura poética

Del 1 de octubre al 17 de diciembre

Miércoles, de 18 a 19.30 h

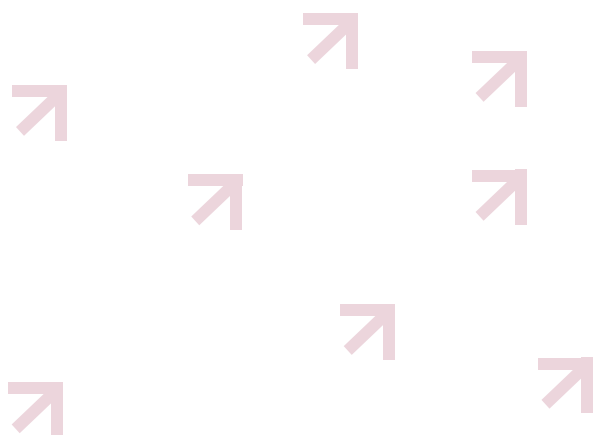
Facilita conocimientos, claves y técnicas sobre la escritura poética con los que los participantes podrán escribir sus propias poesías en un entorno participativo y de confianza, en el que se pretende entrenar la mirada poética hacia lo que nos rodea o hacia nuestro interior y poder expresarla.

Amigos Lectores

Del 2 de octubre al 11 de diciembre

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

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*

Módulo 1. Del 29 de septiembre al 10 de octubre

Lunes, miércoles y viernes, de 10 a 12 h

Módulo 2. Del 13 al 24 de octubre

Lunes, miércoles y viernes, de 10 a 12 h

Módulo 1. Del 20 al 31 de octubre

Lunes, miércoles y viernes, de 16 a 18 h

Prepara tu salida o desplazamiento*

Módulo 1. Del 30 de septiembre al 16 de octubre

Martes y jueves, de 10 a 12 h

Módulo 2. Del 21 de octubre al 6 de noviembre

Martes y jueves, de 10 a 12 h

Módulo 1. Del 3 al 14 de noviembre

Lunes, miércoles y viernes, de 16 a 18 h

D **Imágenes para recordar***

Módulo 1. Del 1 al 17 de octubre
Miércoles y viernes, de 12 a 14 h

Módulo 2. Del 29 de septiembre al 10 de octubre
Lunes, miércoles y viernes, de 18 a 20 h

Módulo 1. Del 3 al 14 de noviembre
Lunes, miércoles y viernes, de 10 a 12 h

D **Comunícate por la red***

Módulo 1. Del 13 al 24 de octubre
Lunes, miércoles y viernes, de 18 a 20 h

Módulo 2. Del 12 al 28 de noviembre
Miércoles y viernes, de 12 a 14 h

Iniciación a la informática

Del 29 de septiembre al 15 de octubre
Lunes, miércoles y viernes, de 16 a 18 h

Del 22 de octubre al 7 de noviembre
Miércoles y viernes, de 12 a 14 h

Ecosistema digital

Inteligencia artificial

Del 29 de septiembre al 17 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.

**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.*

Pintura digital

Del 29 de septiembre al 15 de diciembre

Lunes, de 16.30 a 18 h

Propuesta para generar un espacio en el que la creatividad y la tecnología se unan para dar vida a las ideas. Un taller diseñado para personas de todos los niveles de competencia digital que deseen explorar este fascinante arte y conocer herramientas y *software* más usados en la creación, así como técnicas básicas de diseño.

Es preciso asistir al taller con dispositivo propio (tablet).

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

Del 30 de septiembre al 11 de diciembre

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 7 al 23 de octubre

Martes y jueves, de 16.30 a 18 h

Del 4 al 20 de noviembre

Martes y jueves, de 16.30 a 18 h

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

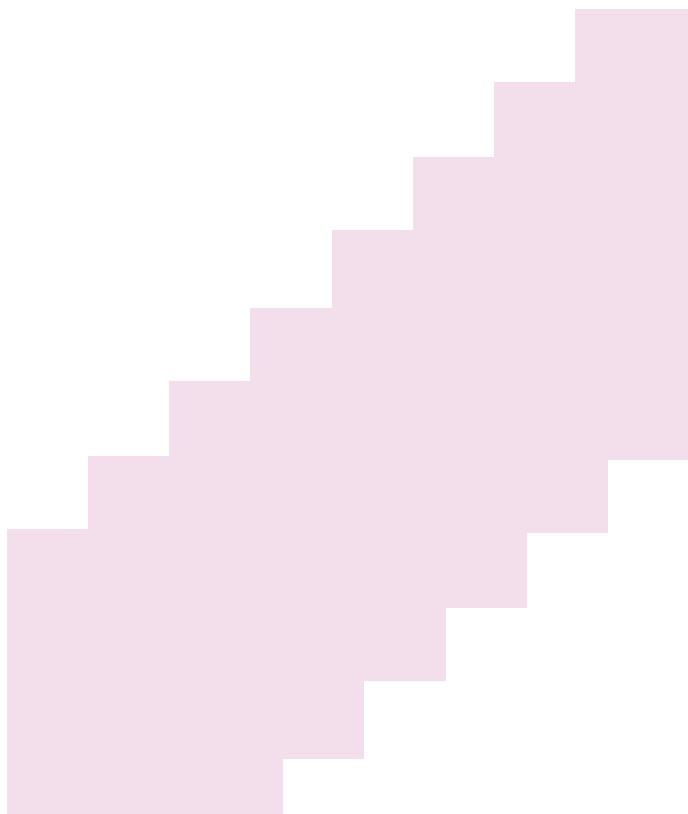
Usos del Canva

Del 2 de octubre al 11 de diciembre

Jueves, de 16.30 a 18 h

Aprende sobre esta aplicación, sus usos y sus posibilidades para potenciar tu creatividad y conseguir un acabado profesional de una forma sencilla y lúdica.

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



Participación social y voluntariado

*Proyectos orientados a compartir
conocimientos*

Edadismo: cómo detectarlo y prevenirlo

2 y 9 de octubre

Jueves, de 18 a 20 h

12 y 19 de noviembre

Miércoles, de 10 a 12 h

El taller pretende dotar de herramientas para hacer frente a situaciones de edadismo y, a su vez, ser agentes activos en la realización de acciones de sensibilización en el entorno comunitario. Es decir, el taller permite tomar conciencia sobre dicho fenómeno y, posteriormente, pasar a la acción. Las sesiones, de tipo participativo, combinan actividades y dinámicas de discusión y reflexión que permiten comprender mejor el edadismo, identificarlo en el propio entorno e incluso en la misma persona (autoedadismo).

La copla flamenca

Del 29 de septiembre al 15 de diciembre

Lunes, de 10 a 11.30 h

Primeros pasos con el ordenador

Del 6 de octubre al 15 de diciembre

Lunes, de 17 a 18.30 h

Educación de la mirada. La imagen, más allá de la apariencia

Del 30 de septiembre al 16 de diciembre

Martes, de 10 a 11.30 h

El Vaticano

Del 30 de septiembre al 16 de diciembre
Martes, de 12 a 13.30 h

PowerPoint avanzado

Del 30 de septiembre al 16 de diciembre
Martes, de 18 a 19.30 h

Bordados y manualidades (grupo de continuidad)

Del 1 de octubre al 17 de diciembre
Miércoles, de 10 a 12 h

Haz tu álbum de fotos. Iniciación al *scrapbooking*

Del 1 de octubre al 17 de diciembre
Miércoles, de 12 a 13.30 h

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

Del 1 de octubre al 17 de diciembre
Miércoles, de 12 a 14 h

Emociónate escribiendo

Del 2 de octubre al 11 de diciembre
Jueves, de 10 a 12 h

Uso del móvil: WhatsApp

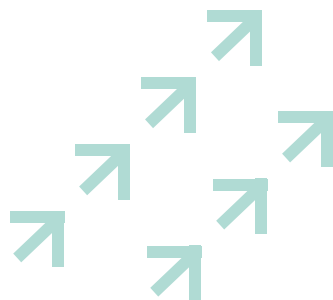
Del 2 de octubre al 11 de diciembre
Jueves, de 12 a 13.30 h

Uso del móvil: primeros pasos

Del 3 de octubre al 12 de diciembre
Viernes, de 10 a 11.30 h

Los árboles en la pintura

Del 3 de octubre al 12 de diciembre
Viernes, de 12 a 13.30 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 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 Solidaria con Astrapace

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

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 del municipio, así como de acceder 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: memoria, historia y herida

Mesa de pensamiento: 28 de octubre, a las 18 h, en el Salón de los Espejos del Teatro Romea

Hasta completar el aforo.

Temática: la búsqueda de la libertad

Mesa de pensamiento: 11 de noviembre, a las 18 h, en el Salón de los Espejos del Teatro Romea

Hasta completar el aforo.

Temática: estrés laboral. Urgencias médicas

Mesa de pensamiento: 25 de noviembre, a las 18 h, en el Salón de los Espejos del Teatro Romea

Hasta completar el aforo.

Club de Lectura

Martes 21 de octubre

Miércoles 5 de noviembre

Martes 18 de noviembre

Miércoles 7 de enero

De 12 a 13.30 h

Te invitamos a sumergirte en el fascinante mundo del teatro con cada sesión del club de lectura de textos dramáticos, en el que se genera un espacio común donde se exploran, leen y debaten obras dramáticas.

El objeto principal de estas sesiones es el análisis del conflicto dramático, los personajes, el contexto de la obra, el lenguaje y el estilo del autor/a, así como otros elementos del texto.

En las sesiones se comentará la puesta en escena con aquellas personas que hayan podido asistir a los espectáculos.



Fundación "la Caixa"

Espacio Fundación "la Caixa" Murcia

Horario de atención al público

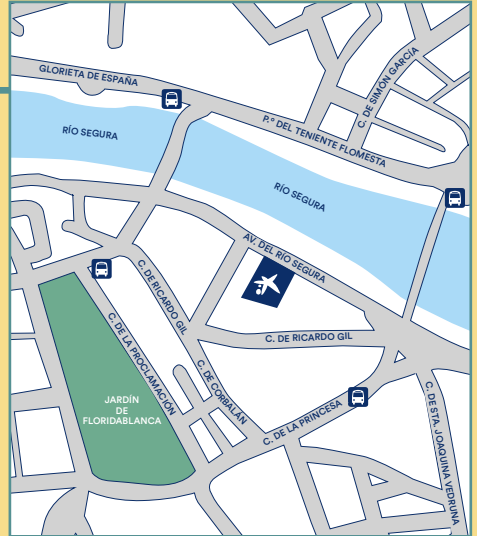
De lunes a viernes laborables,
de 10 a 14 h y de 16 a 20 h

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