

Agenda de actividades

Espacio Fundación "la Caixa"
Murcia

**TALLERES Y
ACTIVIDADES
QUE TE HARÁN
BRILLAR**



**SEPTIEMBRE-DICIEMBRE
2026**

Programa de
Personas Mayores

Índice

Inscripciones.....4
Siempre Acompañados.....6
Recurso de Orientación Personal7

ACTIVIDADES SIN INSCRIPCIÓN

Creatividad y reflexión

Café + conocimiento8

Cineforum

La cena (2025)9
Los domingos (2025)9
Malas lenguas (2024)9
Bridget Jones: loca por él (2025)9
Wolfgang (Extraordinario) (2025) 10
Las sospechas de Sofía (2025)..... 10
Golpes (2025) 10
Pitufos (2025)..... 10

Ciclo de conferencias y encuentros

Hábitos de vida y salud I..... 11
Hábitos de vida y salud II..... 11
Autocuidado y autoconocimiento:
conocerse, aceptarse y cuidarse 11
El palacio del Buen Retiro de Madrid 11
Mente azul..... 11
Las extrañas plantas de El Bosco 11
El arte de gestionar emociones
para sumar vida 11

Tertulias con sentido: pensar, sentir y crecer

Inteligencia artificial..... 12
Diferencias entre comunicación
e información 12

Centrales nucleares. Diferentes medios
de producción energética 12
¿Comprendemos el mundo
en que vivimos?..... 12

ACTIVIDADES CON INSCRIPCIÓN

Mejora de la salud física y prevención de la fragilidad

En forma II 14
Bailo con lo que tengo..... 14
Moverse con consciencia:
yoga y bienestar 14
Movimiento y respiración..... 15
Danza Hikma: el baile de la sabiduría..... 15
Pilates: equilibrio y fuerza
en movimiento..... 15

Desarrollo personal y ciclo vital

Vivir como yo quiero 16
La comunicación: claves para crear
relaciones saludables 16

Formación

Taller de pintura. Menchu Gal.
Imágenes de una vida. (1919-2008)17
Armonías en la copa de vino:
esencia y música para los sentidos17
El ojo creativo: historia, composición
y grandes fotografías 18
Historias del bolero 18
Manos a la Navidad:
crea tu decoración paso a paso..... 18
Cerámica de secado al aire 19
Memoria y escena 19
Miles Davis y John Coltrane:
un siglo de jazz 19

Divulgación

El problema del mal.....	20
Taller iRadioUCAM: tu voz en la radio (grupo de continuidad)	20
Recorre la Murcia medieval a través de una baraja de cartas.....	20
Cocina de invierno	21
Historia del traje del s. xx	21

Creatividad y reflexión

Verso	22
-------------	----

Mejora de las competencias digitales

Iniciación a la informática	23
Videoconferencias.....	23
WhatsApp y redes sociales	23

Cultura e innovación en la red

Inteligencia artificial y el uso de las tecnologías con seguridad	24
Digitaliza-T	24

25 aniversario

Asociación Murciana de Voluntarios de Informática de Mayores – AMUVIM	25
---	----

Participación social y voluntariado

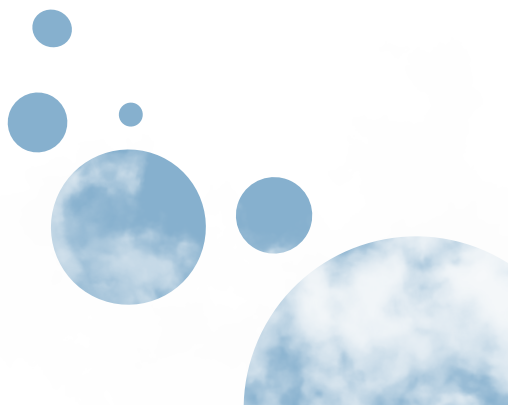
Entrena tu memoria día a día	26
Primeros pasos en el ordenador	26
Joaquín Sorolla. Vida y obra	26
PowerPoint avanzado	26
Bordados y manualidades (grupo de continuidad)	26

Sigue aprendiendo *scrapbooking*

(grupo de continuidad)	27
MemoriesOnTV: Montaje de fotos y vídeos con música	27
Word avanzado	27
Tertulias en francés	27
Emociónate escribiendo.....	27
Uso del móvil: primeros pasos.....	27
Dibujo artístico.....	28
Murcia en fotos, ayer y hoy	28
La mujer en la pintura y la representación botánica	28
Taller básico de WhatsApp	28
PowerPoint de iniciación (grupo de continuidad).....	28

El trabajo con la comunidad

Impresión 3D: imagina y crea.....	29
Español para extranjeros	29
Lectura intergeneracional	29
CiberCaixa Solidaria con Fundown	30
CiberCaixa Solidaria con Astrapace	30
CiberCaixa penitenciaria en régimen abierto.	
Colectivo Paréntesis.....	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" fundacionlacaixa.org del **14 al 27 de septiembre**.

Si deseas recibir nuestra agenda de actividades puedes darte de alta en la web.

El Espacio Fundación "la Caixa" usa el correo electrónico como medio de comunicación e información con las personas inscritas en las actividades (tanto para confirmar la plaza como para cualquier cambio o comunicación que pueda producirse durante el desarrollo de la actividad). Por favor, mantenlo actualizado y revísalo 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.

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 préstamos de libros (consulta 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 personal que te proporcionará atención individualizada, podrás identificar y trabajar los aspectos esenciales para llevar una vida con propósito.

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

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

¡No dudes en venir a conocer en persona en qué consiste este recurso! Beatriz Romero, profesional orientadora de este espacio, llevará a cabo una sesión informativa:

**Martes 20 de octubre, a las 10 h,
en el Salón de Actos**



Creatividad y reflexión

Café + conocimiento

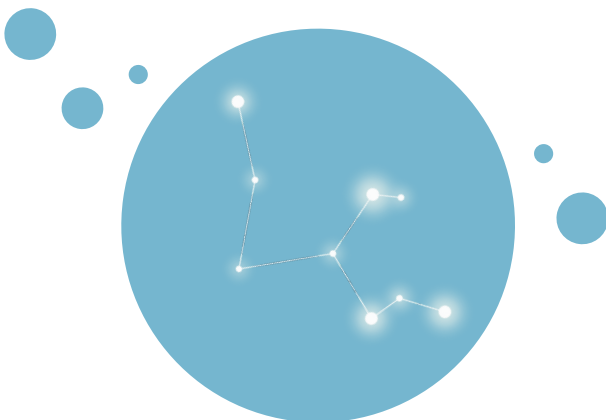
De la mano de AMUVIM, comparte un espacio relacional y amplía tus conocimientos.

Vacunación en adultos

Martes 6 de octubre, a las 18 h

Prevención de los delitos comunes

Martes 3 de noviembre, a las 18 h



Cinefórum

La cena (2025)

Una emocionante historia en un hotel de posguerra en el que la cocina se convierte en escenario de decisiones, secretos y un banquete inolvidable.

Dir.: Manel Gómez Pereira

Jueves 15 de octubre, a las 17.30 h

Los domingos (2025)

Una historia sobre fe, decisiones vitales y vínculos familiares que invita a reflexionar sobre el respeto, las expectativas y el camino propio.

Dir.: Alauda Ruiz de Azúa

Jueves 29 de octubre, a las 17 h

Malas lenguas (2024)

Los líderes de las principales democracias del mundo se pierden en un bosque mientras intentan redactar una declaración ante una crisis global. En su búsqueda de una salida, se enfrentarán a situaciones inesperadas.

Dir.: Guy Maddin, Evan Johnson y Galen Johnson

Jueves 5 de noviembre, a las 17 h

Bridget Jones: loca por él (2025)

Bridget intenta rehacer su vida tras una gran pérdida, entre risas, dudas y nuevas oportunidades. Una historia cercana sobre empezar de nuevo..., incluso cuando no es fácil.

Dir.: Michael Morris

Jueves 12 de noviembre, a las 17 h

Wolfgang (Extraordinario) (2025)

Talento, diferencias y un vínculo por construir. Una historia llena de emoción sobre un niño extraordinario y el valor de aprender a convivir y quererse.

Dir.: Javier Ruiz Caldera

Jueves 19 de noviembre, a las 17 h

Las sospechas de Sofia (2025)

Entre sombras y secretos, un hombre descubre que su pasado puede ser su mayor peligro. Un *thriller* apasionante ambientado en la Guerra Fría.

Dir.: Imanol Uribe

Jueves 26 de noviembre, a las 17 h

Golpes (2025)

Una historia de segundas oportunidades, lealtades y conflictos familiares en un tiempo de cambio, en que cada decisión tiene consecuencias.

Dir.: Rafael Cobos

Jueves 3 de diciembre, a las 17 h

Pitufos (2025)

Los pitufos se embarcan en una divertida misión en el mundo real para rescatar a Papá Pitufo y descubrir el valor de la amistad y el trabajo en equipo.

Dir.: Chris Miller y Matt Landon

Jueves 10 de diciembre, a las 17 h

Ciclo de conferencias y encuentros

Hábitos de vida y salud I

Martes 13 de octubre, a las 18 h

Hábitos de vida y salud II

Martes 20 de octubre, a las 18 h

Autocuidado y autoconocimiento: conocerse, aceptarse y cuidarse

Miércoles 21 de octubre, a las 12 h

El palacio del Buen Retiro de Madrid

Martes 27 de octubre, a las 18 h

Mente azul

Martes 10 de noviembre, a las 18 h

Las extrañas plantas de El Bosco

Martes 17 de noviembre, a las 18 h

El arte de gestionar emociones para sumar vida

Miércoles 18 de noviembre, a las 12 h

Tertulias con sentido: pensar, sentir y crecer

Inteligencia artificial

Martes 20 de octubre, a las 12 h

Diferencias entre comunicación e información

Martes 3 de noviembre, a las 12 h

Centrales nucleares. Diferentes medios de producción energética

Martes 17 de noviembre, a las 12 h

¿Comprendemos el mundo en que vivimos?

Martes 1 de diciembre, a las 12 h

Mejora de la salud física y prevención de la fragilidad

Las acciones de este bloque forman parte de la transversalidad entre los programas de la Fundación "la Caixa". Concretamente, esta propuesta es a cargo de los profesionales del Programa para la Atención Integral a Personas con Enfermedades Avanzadas de la Fundación "la Caixa".

A través de las mismas, 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:

Autocuidado y autoconocimiento: conocerse, adaptarse y cuidarse

Miércoles 21 de octubre, a las 12 h

El arte de gestionar las emociones para sumar vida

Miércoles 18 de noviembre, a las 12 h

En forma II

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

Del 6 de octubre al 27 de noviembre

Martes y viernes, de 10 a 11 h

Bailo con lo que tengo

Taller cuyo objetivo principal es promover la exploración creativa a través del cuerpo y acercar la danza a un público general mediante técnicas de investigación del movimiento, la improvisación y ejercicios de danza contemporánea. Deconstruiremos las preconcepciones que tenemos sobre la danza, la figura de un “buen bailarín” y otros prejuicios que nos limitan.

Del 5 de octubre al 14 de diciembre

Lunes, de 18 a 19.30 h

Moverse con consciencia: yoga y bienestar

Un taller para conectar con el cuerpo a través del movimiento consciente, la respiración y la relajación. A lo largo de las sesiones, se trabajarán posturas suaves y adaptadas que favorecen la flexibilidad, la calma y el bienestar general. Un espacio cercano para cuidarse, compartir y disfrutar del momento presente.

Del 6 de octubre al 15 de diciembre

Martes, de 18 a 19:30 h

Movimiento y respiración

Inspirado en la sabiduría oriental, este taller utiliza los movimientos fluidos del chi kung para desbloquear la energía corporal y mejorar el equilibrio. Se complementa con ejercicios de pranayama (respiración) para aumentar la capacidad pulmonar y la claridad mental.

Del 7 de octubre al 16 de diciembre

Miércoles, de 10 a 11.30 h

Danza Hikma: el baile de la sabiduría

Este método es una fusión orgánica que integra la técnica de la danza oriental, la pasión de la flamenca, la elegancia de la dramática del tango y la fluidez del vals. Es un viaje de movimiento diseñado para habitar el cuerpo a partir de la experiencia, la armonía y la belleza de la madurez.

Del 8 de octubre al 17 de diciembre

Jueves, de 12 a 13.30 h

Pilates: equilibrio y fuerza en movimiento

Un taller orientado a mejorar la condición física a través de ejercicios suaves y adaptados. A lo largo de las sesiones, se trabajarán la postura, la movilidad, la fuerza y el equilibrio de forma progresiva y segura. Una propuesta dinámica para sentirse mejor en el día a día y disfrutar del movimiento.

Del 8 de octubre al 17 de diciembre

Jueves, de 18 a 19.30 h

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 7 de octubre al 18 de noviembre

Miércoles y viernes, de 12 a 13.30 h

La comunicación: claves para crear relaciones saludables

Un espacio para reflexionar sobre cómo nos comunicamos y mejorar la calidad de nuestras relaciones cotidianas. A través de dinámicas prácticas, exploraremos herramientas para escuchar, expresarnos y comprender mejor a los demás. Un taller cercano y participativo para fomentar vínculos más positivos y satisfactorios.

Del 8 de octubre al 17 de diciembre

Jueves, de 10 a 11.30 h



Formación

Taller de pintura. Menchu Gal. Imágenes de una vida (1919-2008)

Fue una de las pintoras españolas más destacadas del siglo xx, célebre por revolucionar el arte de posguerra a través de sus vibrantes paisajes y retratos. Logró un hito histórico en 1959 al convertirse en la primera mujer en recibir el Premio Nacional de Pintura en España. Su estilo estuvo profundamente marcado por un uso libre y expresivo del color, influenciado fuertemente por las vanguardias europeas.

Del 5 de octubre al 14 de diciembre

Lunes, de 10 a 12 h

Lunes, de 12 a 14 h

Armonías en la copa de vino: esencia y música para los sentidos

Un encuentro en el que la cultura del vino y la música se combinan para crear una experiencia sensorial y emocional. A través de la escucha guiada y el disfrute compartido, exploraremos cómo sonidos y ambientes influyen en lo que percibimos. Un espacio cercano y participativo para relajarse, conectar y dejarse llevar por los sentidos.

Del 5 de octubre al 14 de diciembre

Lunes, de 18 a 19.30 h



El ojo creativo: historia, composición y grandes fotógrafos

Taller teórico-práctico para aprender a mirar el mundo a través de la fotografía. Los participantes recorrerán la historia de la fotografía y analizarán imágenes icónicas del siglo xx para descubrir nociones básicas de composición y lenguaje visual sin necesidad de cámaras profesionales. Un espacio para fomentar la creatividad, la mirada crítica y la apreciación artística.

Del 5 de octubre al 14 de diciembre

Lunes, de 10 a 11.30 h

Historias del bolero

Una de las músicas más extendidas en el panorama transatlántico es, sin duda, el bolero. Desde su nacimiento entre Cuba y México, la adaptabilidad del bolero ha permitido que se acerque a otros estilos como el son, la ranchera, la sala o el flamenco. España ocupa también un papel clave en la evolución de los boleros. Analizar sus historias es una manera de recordar la historia emocional y artística hispanoamericana.

Del 5 de octubre al 14 de diciembre

Lunes, de 18 a 19.30 h

Manos a la Navidad: crea tu decoración paso a paso

Un taller práctico para diseñar y elaborar decoraciones navideñas de forma creativa y accesible. A través de propuestas sencillas, exploraremos ideas para personalizar nuestros espacios y dar forma a un ambiente propio. Un espacio participativo para crear, compartir y disfrutar del proceso en compañía.

Del 6 de octubre al 15 de diciembre

Martes, de 12 a 13.30 h

Cerámica de secado al aire

En este taller trabajaremos el modelado y creación de pequeños objetos decorativos y funcionales de cerámica mediante técnicas sencillas y accesibles de secado al aire.

Del 7 de octubre al 16 de diciembre

Miércoles, de 18 a 19.30 h

Memoria y escena

Taller artístico y vivencial que combina teatro, música, canto, movimiento y expresión corporal para fomentar el bienestar emocional, la creatividad, la memoria y la participación social. A través de dinámicas grupales y escenas inspiradas en los recuerdos y experiencias personales, se fomenta la expresión emocional, la comunicación y el bienestar en un entorno participativo y positivo.

Del 7 de octubre al 16 de diciembre

Miércoles, de 10 a 11.30 h

Miles Davis y John Coltrane: un siglo de *jazz*

Coincidiendo con el centenario del nacimiento de dos de las figuras vitales de la música del siglo xx, profundizaremos en sus legados artísticos. A través de sus biografías y proyectos musicales veremos cómo el *jazz* se relaciona con otros géneros musicales, la política y la religión, entre otras cuestiones.

Del 8 de octubre al 17 de diciembre

Jueves, de 10 a 11.30 h



Divulgación

El problema del mal

Este problema es, sin duda, de los más antiguos. Piénsese por un momento en las consecuencias que, según el Génesis, nos acarreó el mal paso dado por Adán y Eva en el Paraíso, o en el mito de la caja de Pandora. ¿Qué respuestas han dado los filósofos? En este taller repasaremos las principales para tomar conciencia de nuestras responsabilidades al respecto.

Del 5 de octubre al 14 de diciembre

Lunes, de 12 a 13.30 h

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

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

Del 6 de octubre al 15 de diciembre

Martes, de 10 a 12 h

Recorre la Murcia medieval a través de una baraja de cartas

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.

Del 8 al 29 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.*

Cocina de invierno

Un taller para disfrutar de la cocina de temporada a través de recetas sencillas, sabrosas y reconfortantes. Exploraremos ingredientes propios del invierno y propuestas que favorecen una alimentación equilibrada. Un espacio participativo para aprender y compartir en un ambiente cercano.

Del 9 de octubre al 18 de diciembre

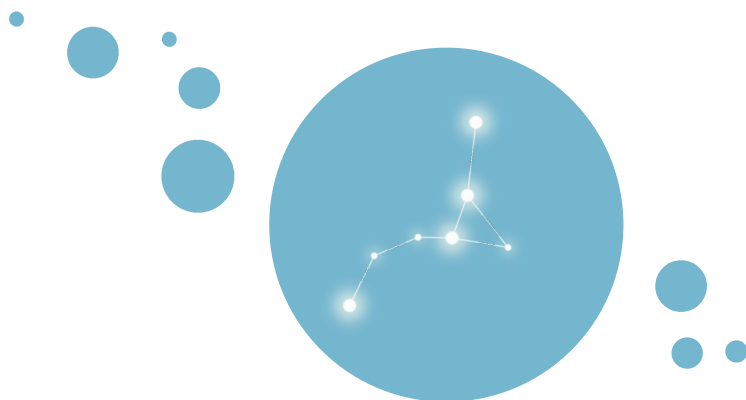
Viernes, de 12 a 13.30 h

Historia del traje del s. xx

Haremos un recorrido por todas las décadas del s. xx, desde la *belle époque* hasta el minimalismo de 1990-2000, explicando cómo la moda es siempre un espejo de los acontecimientos históricos y los cambios sociales, políticos y económicos del momento. Analizaremos, pues, década a década, cómo impactaron todos estos factores en la indumentaria (silueta, colores, texturas, materiales...).

Del 9 de octubre al 18 de diciembre

Viernes, de 10 a 11.30 h



Creatividad y reflexión

Verso

El taller se centra en el aprendizaje de la recitación poética trabajando elementos como la cadencia, el tono, el ritmo y la intensidad de la voz. A lo largo de las sesiones, se practicarán los silencios y las pausas para lograr una interpretación armónica. Se utilizarán poemas de la generación del 27 como base para el ejercicio y la interpretación.

Del 9 de octubre al 18 de diciembre

Viernes, de 18 a 19.30 h



Mejora de las competencias digitales

Iniciación a la informática

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

Del 6 al 29 de octubre

Martes y jueves, de 10 a 12 h

Videoconferencias

Se analizan las principales plataformas, como Zoom o Google Meet, para poder interactuar y mantener reuniones en línea.

Del 5 al 19 de octubre

Lunes, miércoles y viernes, de 10 a 12 h

WhatsApp y redes sociales

Se facilita la entrada en la mensajería instantánea a través de dispositivos móviles, así como sus principales elementos de comunicación y seguridad.

También se darán a conocer dos de las redes sociales más utilizadas en la actualidad, Instagram y Facebook, así como los principales usos y aspectos que hay que tener en cuenta para navegar por ellas.

Del 5 al 23 de octubre

Lunes, miércoles y viernes, de 18 a 20 h

Del 26 de octubre al 11 de noviembre

Lunes, miércoles y viernes, de 10 a 12 h

Cultura e innovación en la red

Inteligencia artificial y el uso de las tecnologías con seguridad

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. Por este motivo y de manera práctica, también se abordarán aspectos importantes del análisis de las tecnologías digitales y buenas prácticas para aprender a participar en estos escenarios de forma crítica, segura y responsable.

Del 6 de octubre al 1 de diciembre

Martes, de 12 a 13.30 h

Digitaliza-T

¿Quieres mejorar tu día a día con herramientas digitales?

Cada sesión será una píldora formativa de la mano de la Fundación Salud y Comunidad.

Del 5 al 23 de octubre

Lunes, miércoles y viernes, de 12 a 14 h

20 aniversario

Asociación Murciana de Voluntarios de Informática de Mayores – AMUVIM

“Porque veinte años no es nada...” dice la canción de Carlos Gardel, y, sin embargo, en el caso de la Asociación Murciana de Voluntarios de Informática (AMUVIM), han sido dos décadas de compromiso, evolución y cercanía con su entorno.

A lo largo de este tiempo, han sido muchas las personas que, con su dedicación, generosidad y vocación al bien común, han dado vida a un proyecto que hoy es referente en su comunidad. Nacida en torno a la alfabetización digital, la entidad inició su camino acercando la tecnología a la ciudadanía y supo con el tiempo adaptarse a las realidades del ámbito comunitario ampliando su acción hacia iniciativas de voluntariado de carácter social.

Este aniversario pone en valor una trayectoria, así como a quienes la han hecho posible: personas que son, sin duda, el alma de AMUVIM y el motor de un recorrido compartido marcado por la colaboración, la solidaridad y el impulso de la autonomía y el bienestar a través de la participación en la comunidad.

¡Feliz 20 aniversario!

Participación social y voluntariado

Proyectos orientados a compartir conocimientos

Entrena tu memoria día a día

Del 5 de octubre al 14 de diciembre

Lunes, de 10 a 11.30 h

Primeros pasos en el ordenador

Del 5 de octubre al 14 de diciembre

Lunes, de 17 a 18.30 h

Joaquín Sorolla. Vida y obra

Del 6 de octubre al 15 de diciembre

Martes, de 12 a 13.30 h

PowerPoint avanzado

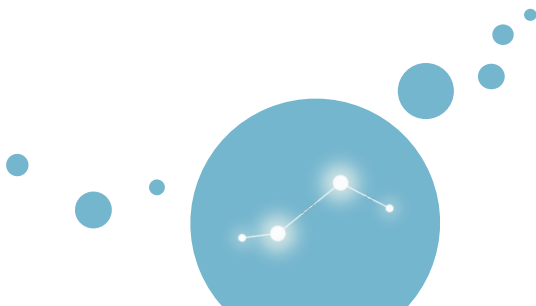
Del 6 de octubre al 15 de diciembre

Martes, de 17 a 18.30 h

Bordados y manualidades (grupo de continuidad)

Del 7 de octubre al 16 de diciembre

Miércoles, de 10 a 12 h



Sigue aprendiendo *scrapbooking* (grupo de continuidad)

Del 7 de octubre al 16 de diciembre

Miércoles, de 12 a 13.30 h

MemoriesOnTV: montaje de fotos y vídeos con música

Del 7 de octubre al 16 de diciembre

Miércoles, de 12 a 13.30 h

Word avanzado

Del 7 de octubre al 16 de diciembre

Miércoles, de 17 a 18.30 h

Tertulias en francés

Actividad quincenal para disfrutar del francés en buena compañía. Un punto de encuentro para practicar francés de manera lúdica y participativa. A través de la conversación sobre temas de interés, se fomentan las relaciones, el intercambio y el disfrute del idioma en un ambiente cercano.

Del 14 de octubre al 9 de diciembre

Miércoles, de 17.30 a 19 h

Emociónate escribiendo

Del 8 de octubre al 17 de diciembre

Jueves, de 10 a 11.30 h

Uso del móvil: primeros pasos

Del 8 de octubre al 17 de diciembre

Jueves, de 12 a 13.30 h

Dibujo artístico

Del 8 de octubre al 17 de diciembre

Jueves, de 12 a 13.30 h

Murcia en fotos, ayer y hoy

Del 9 de octubre al 18 de diciembre

Viernes, de 10 a 11.30 h

La mujer en la pintura y la representación botánica

Del 9 de octubre al 18 de diciembre

Viernes, de 12 a 13.30 h

Taller básico de WhatsApp

Del 9 de octubre al 18 de diciembre

Viernes, de 10 a 11.30 h

PowerPoint de iniciación (grupo de continuidad)

Del 9 de octubre al 18 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. 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.

Espacio Fundación "la Caixa" Murcia

Horario

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

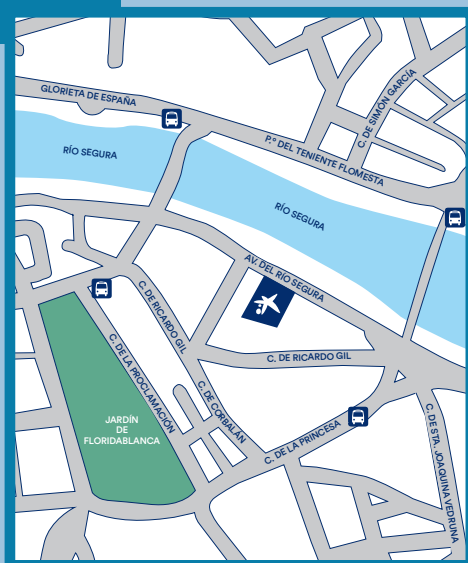
Servicio de Información de la Fundación "la Caixa"

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