



Fundación "la Caixa"

Agenda de actividades

Espacio Fundación "la Caixa"
Madrid

**TALLERES Y
ACTIVIDADES
PARA ELEVAR
TU POTENCIAL**



**ABRIL-JUNIO
2026**

Programa de
Personas Mayores

Índice

Inscripciones e información de interés sobre las actividades y la vida del centro	4
Servicio de orientación personal	6

ACTIVIDADES CON INSCRIPCIÓN

Salud y prevención de la fragilidad

Bailando cabaré	7
Cardio y fuerza	7
Yoga	8
Yoga en silla	8
Pilates	8
Estira, respira, relaja	9
Mindfulness: atención plena	9
La voz	9

Creatividad y reflexión

Pintura al óleo: Vilhelm Hammershoi	10
Dibujo: Maruja Mallo	10
Acuarela: animales	11
Iniciación al <i>lettering</i>	11
Fotografía con móviles	11
Ilustración digital	12
Creación de podcast	12
Canva	12
Montaje de vídeos con el móvil	13
Bordado sobre papel	13
Diseño de joyería con materiales asequibles	13
Collage	14
Club de lectura	14
Escritura poética. Versión ampliada	14
Amigos y Grandes Lectores (continuidad de los grupos existentes)...	15

Formación

Francés en <i>petit comité</i>	16
Pequeña tertulia en alemán	16
Pequeña tertulia en inglés	16
Pequeña tertulia en italiano	17
Digitalización de imágenes y negativos con el móvil	17
Canto coral. Seguimos avanzando	17
Impresión en 3D. Proyecto social	17

Desarrollo personal

Vivir como yo quiero	18
----------------------------	----

Informática y comunicación

Iniciación a la informática	19
Internet: todo un mundo de posibilidades	19
Google Fotos	19
Google Drive	20
WhatsApp y otras aplicaciones de internet en el móvil	20

ACTIVIDADES SIN INSCRIPCIÓN

Atención integral a personas con enfermedades avanzadas

Sesión motivacional al voluntariado de acompañamiento	21
---	----

Salud y prevención de la fragilidad

Memoria	22
Movilidad articular	22
Fortalecimiento muscular	22
Pilates en silla	22

Lunes saludables

Prebióticos y probióticos: ¿cuándo tomarlos?	23
Dietas y flexibilidad metabólica	23
La salud intestinal afecta a la salud del sueño	23
El hambre emocional: mejorando nuestra relación con la comida	23

Formación

Ajedrez básico: mates básicos y figuras de jaque mate	24
Ajedrez avanzado: celadas en las aperturas	24
Martin Heidegger	24
Richard Strauss, el káiser de la música	24

Informática y comunicación

Aplicaciones en el móvil, la tableta o el ordenador	25
Consultoría para la resolución de dudas en el manejo de terminales.....	26
Aula abierta en el Cibercafé y la Mediateca	26

El arte de los lunes

Bernini vs. Borromini	27
Patrimonio gráfico en el exterior de Madrid: carteles, luminosos, placas en comercios.....	27
Cien años del edificio del Círculo de Bellas Artes.....	27
El <i>Ecce Homo</i> de Caravaggio: perdido y aparecido.....	27
Coleccionismo privado: los duques de Alba, el marqués de Cerralbo y Lázaro Galdiano	27

Hablemos de psicología

¿Cerebro masculino vs. femenino?	28
Síndrome del pensamiento acelerado.....	28
El trauma	28
Las heridas de la infancia	28
Dudar de sí mismo no es debilidad	28
El narcisismo	28

Hablemos de ciencia

Severo Ochoa y los ácidos nucleicos	29
Las grandes expediciones científicas: Jorge Juan, el sabio español	29

Los encuentros de los jueves

La partición de la India	30
El ángel de Budapest	30
Escritoras obsesionadas con el crimen: Agatha Christie, Patricia Highsmith, Mary Higgins Clark, Josephine Tey.....	30
La esclavitud hasta nuestros días.....	30
Reinas, bravas y poderosas: Isabel de Farnesio	30
Salud mental y estigma social	30
Juan de Mairena y la Escuela Popular de Sabiduría Superior.....	30
Ángel González: <i>Áspero mundo</i> y otros poemas	30

Teatro intergeneracional

<i>Las cosas fáciles</i>	31
--------------------------------	----

Cinefórum

<i>La historia de Souleymane</i>	32
<i>Muy lejos</i>	32
<i>Sorda</i>	32
<i>Perfect Days</i>	32

Coloquios temáticos

Pueblos con encanto de España.....	33
Cómo llevarse bien con la familia política	33
La importancia de la Escuela de Salamanca en la conquista de América...	33
La historia del Manzanares, el río de Madrid	33
La luz y las sombras. Evolución en la historia de la pintura.....	33
La llamada “nueva pedagogía” en España y sus pioneras	33
Leonor de Aquitania, su importancia en Europa	34
Guillermo Fernández López-Zúñiga: fundador de la Asociación Española de Cine e Imagen Científicos	34

Proyectos y actividades comunitarios y solidarios

Aula abierta en el Cibercafé y la Mediateca	35
Grandes Lectores	35
Impresión en 3D. Proyecto social	35
CiberCaixa Solidarias; lectura y tertulia.....	35
Coloquios temáticos	35

Vuestras propuestas



Inscripciones e información de interés sobre las actividades y la vida del centro

La inscripción se realizará del **9 al 14 de abril de 2026** a través de la [página web](https://fundacionlacaixa.org/es/personas-mayores-centros-espacio-fundacion-la-caixa-madrid) de la Fundación "la Caixa" (acceso *online* a las inscripciones, solo desde España y Portugal):

<https://fundacionlacaixa.org/es/personas-mayores-centros-espacio-fundacion-la-caixa-madrid>

Para inscribirse es necesario:

- tener una edad mínima de 55 años
- contar con una dirección de correo electrónico actualizada y en uso

Todas las actividades se presentan en modo presencial. Unas requieren inscripción previa y otras, no; se indicará en cada caso. Para participar en las que requieren inscripción será necesario haber obtenido plaza. En las que no requieren inscripción, se admitirán participantes en cada sesión hasta completar el aforo o hasta que lo indiquen las personas responsables del centro.

La adjudicación de plazas en las actividades que requieren inscripción se realizará entre el 16 y el 17 de abril de 2026. Para saber si se ha obtenido plaza, se puede consultar el estado de la solicitud en la plataforma de inscripciones.

Además, y solo a quienes hayan obtenido alguna plaza, se les comunicará por correo electrónico; no obstante, ante posibles



errores en las direcciones o en el proceso de envío, rogamos a quienes no reciban el correo que consulten la plataforma o pregunten en el centro, a fin de corroborar si obtuvieron, o no, la plaza.

Las plazas se asignarán evitando el solapamiento horario y siguiendo la máxima del mayor reparto posible entre las personas solicitantes, tanto en la asignación inicial como en la posterior cobertura de bajas.

Todas las actividades se desarrollarán dentro del horario del centro, iniciándose tras la apertura de puertas y concluyendo antes del cierre, a pesar del horario expreso de cada actividad.

Nota de calendario: el centro no abrirá en los días festivos, si los hubiera en el período de vigencia de la presente agenda.

Las personas con plaza que falten a la primera sesión de la actividad sin previo aviso podrían perder dicha plaza en favor de quienes se hallen en lista de espera.

Para cualquier consulta, podéis dirigiros al centro de forma presencial o telefónica. También tenéis a vuestra disposición el Servicio de Información de la Fundación "la Caixa". Los datos de contacto de ambos se muestran en la última página.

Wifi: en todo el centro hay acceso wifi en abierto para el uso de los dispositivos móviles propios.

Lectura de prensa: tenéis a vuestra disposición el préstamo en sala de diarios y algunas revistas en formato impreso.

Igualmente podréis leer vuestros propios ejemplares, o utilizar alguno de nuestra biblioteca, para su uso exclusivo en el centro.

El espacio os está esperando como punto de encuentro y conversación.

Servicio de Orientación Personal

Junto con una orientadora personal, con atención individualizada, podréis identificar y trabajar los aspectos esenciales para llevar una vida más plena.

A las personas interesadas las invitamos a asistir a alguna de las sesiones informativas que se celebrarán en el centro durante este trimestre, de acceso libre hasta completar el aforo:

17 de abril, a las 12 h

22 de mayo, a las 12 h

5 de junio, a las 12 h



Salud y prevención de la fragilidad

Bailando cabaré

Durante este taller quienes participen cantarán y bailarán al ritmo de la música de las películas *Cabaret*, con Liza Minnelli, y *Chicago*. Crearemos coreografías de *music hall* y manejaremos la boa de plumas.

N.º de sesiones: 7

Inicio: 24 de abril

Grupo 1: viernes, de 16 a 18 h

Grupo 2: viernes, de 18 a 20 h

Intensidad física alta

Cardio y fuerza

Se realizarán ejercicios para mejorar la salud cardiovascular y la fuerza muscular.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 27 de abril

Grupo 1: lunes, de 16 a 18 h

Grupo 2: lunes, de 18 a 20 h

Inicio: 28 de abril

Grupo 3: martes, de 16 a 18 h

Grupo 4: martes, de 18 a 20 h

Inicio: 29 de abril

Grupo 5: miércoles, de 16 a 18 h

Grupo 6: miércoles, de 18 a 20 h

Intensidad física alta

Yoga

Taller práctico con ejercicios de esta disciplina oriental.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 28 de abril

Grupo 1: martes, de 10 a 12 h

Grupo 2: martes, de 12 a 14 h

Intensidad física media

Yoga en silla

Taller práctico con ejercicios de esta disciplina oriental, en su modalidad en silla, a fin de sustituir con esta la necesidad de tumbarse en el suelo.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 30 de abril

Grupo 1: jueves, de 10 a 12 h

Grupo 2: jueves, de 12 a 14 h

Intensidad física media

Pilates

Mediante el desarrollo de los músculos se trabajará el equilibrio corporal con el fin de mejorar la estabilidad de la columna vertebral.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 30 de abril

Grupo 1: jueves, de 16 a 18 h

Grupo 2: jueves, de 18 a 20 h

Intensidad física alta

Estira, respira, relaja

El taller propone explorar diferentes ejercicios de respiración y sus beneficios, tanto para momentos de actividad física plena como para relajarnos, precedido todo ello de estiramientos corporales.

N.º de sesiones: 7

Inicio: 24 de abril

Grupo 1: viernes, de 10 a 12 h

Grupo 2: viernes, de 12 a 14 h

Intensidad física media

Mindfulness: atención plena

En este taller, a través de sencillos ejercicios, entrenaremos nuestra respiración, la atención plena en el instante presente, la meditación y la conciencia. Esta actividad aporta las herramientas necesarias para potenciar la fuerza interior y la confianza con el fin de conseguir una mejora general en el bienestar y una minimización del estrés.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 27 de abril

Grupo 1: lunes, de 10 a 12 h

Intensidad física media

La voz

Se estudiará la fisiología de la voz, se ejercitará su cuidado y se explorarán sus cualidades como instrumento de comunicación y de expresión.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 28 de abril

Grupo 1: martes, de 16 a 18 h

Grupo 2: martes, de 18 a 20 h

Creatividad y reflexión

Pintura al óleo (taller práctico): Vilhelm Hammershoi

La propuesta consiste en estudiar las obras de este artista y reproducir una de ellas a partir de la muestra que se presenta en la primera sesión.

N.º de sesiones: 9

Inicio: 22 de abril

Grupo 1: miércoles, de 10 a 12 h

Grupo 2: miércoles, de 12 a 14 h

Exposición de pintura

Se expondrán las obras realizadas por las personas participantes en el taller de pintura al óleo sobre Vilhelm Hammershoi.

Inauguración: 25 de junio, a las 18 h

Dibujo (taller práctico): Maruja Mallo

La propuesta consiste en estudiar las obras de esta artista y dibujarlas a partir de la muestra que se presenta en la primera sesión.

N.º de sesiones: 7

Inicio: 24 de abril

Grupo 1: viernes, de 10 a 12 h

Grupo 2: viernes, de 12 a 14 h

Acuarela: animales

Se estudiará cómo dibujar la estructura de los animales; se aplicarán técnicas propias de la acuarela como las veladuras y el uso de húmedo sobre húmedo, y también se aprenderá a utilizar el color, las luces y las sombras para dar volumen y realismo a las creaciones.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 27 de abril

Grupo 1: lunes, de 10 a 12 h

Grupo 2: lunes, de 12 a 14 h

Iniciación al *lettering*

El *lettering*, o rotulación, es el arte de dibujar letras. Es una práctica que combina arte, escritura y expresión personal, con efectos positivos en el desarrollo cognitivo, emocional y físico.

Al ser texto dibujado, cuenta con un valor más artístico, ya que la armonía y la composición toman mucho protagonismo. Podemos abocetar, borrar, corregir, añadir y volver a dibujar para conseguir esa letra perfecta.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 30 de abril

Grupo 1: jueves, de 10 a 12 h

Grupo 2: jueves, de 12 a 14 h

Fotografía con móviles

Es imprescindible asistir con un móvil inteligente y dotado con cámara.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 30 de abril

Grupo 1: jueves, de 16 a 18 h

Grupo 2: jueves, de 18 a 20 h

Ilustración digital

Se trabajarán técnicas de dibujo, ilustración digital, edición de fotografía y composición de imágenes con programas gratuitos como Figma o Adobe Fresco. Se usarán herramientas digitales para producir imágenes artísticas, tales como personajes, objetos o entornos.

El taller reviste cierta dificultad técnica por el manejo de los programas mencionados.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 27 de abril

Lunes, de 12 a 14 h

Creación de pódcast

Ofrece las claves necesarias para la creación de un pódcast, desde la fase creativa, de edición y maquetación, hasta su difusión. Pretende facilitar un recurso tecnológico actual que permita desarrollar la creatividad y el uso de la imaginación de las personas mayores.

Para la creación final del pódcast, se empleará un programa que requiere conocimientos básicos de informática y de manejo del ordenador.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 29 de abril

Grupo 1: miércoles, de 12 a 14 h

Grupo 2: miércoles, de 16 a 18 h

Canva

Canva es una página web que nos permite crear diseños para tarjetas de felicitación, invitaciones, presentaciones, presupuestos... En el taller se explicará su funcionamiento y se crearán diferentes diseños. Además, se trabajarán conceptos relacionados con el diseño gráfico, como sus reglas básicas y la utilización de diferentes tipografías.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 27 de abril

Grupo 1: lunes, de 16 a 18 h

Grupo 2: lunes, de 18 a 20 h

Montaje de vídeos con el móvil

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

N.º de sesiones: 8

Inicio: 27 de abril

Lunes, de 10 a 12 h

Bordado sobre papel

Se trabajará esta forma de arte alternativa al bordado clásico en tela que, con un soporte distinto, permite crear diseños increíbles.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 27 de abril

Grupo 1: lunes, de 16 a 18 h

Grupo 2: lunes, de 18 a 20 h

Diseño de joyería con materiales asequibles

Taller en el que se explorarán diferentes maneras de diseñar y componer complementos con abalorios, alambre, resina y otros materiales, siempre con un enfoque creativo.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 30 de abril

Grupo 1: jueves, de 16 a 18 h

Grupo 2: jueves, de 18 a 20 h

Collage

En el taller se explicará la historia del *collage* y quiénes son sus referentes. Además, con materiales como revistas, periódicos, folletos publicitarios y diferentes elementos, se trabajará la creatividad a través de diversos conceptos.

N.º de sesiones: 7

Inicio: 24 de abril

Grupo 1: viernes, de 10 a 12 h

Grupo 2: viernes, de 12 a 14 h

Club de lectura

La actividad invita a la lectura de una obra literaria, que será comentada por fragmentos en las sucesivas sesiones semanales. En la primera sesión se elegirá la obra entre las personas participantes que asistan y, en la siguiente, se trazará el plan de lectura.

La adquisición del libro para la lectura personal correrá por cuenta de cada participante.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 27 de abril

Grupo 1: lunes, de 16 a 18 h

Grupo 2: lunes, de 18 a 20 h

Escritura poética. Versión ampliada

El taller está pensado para potenciar la creatividad y la imaginación a partir de la sensibilidad.

Facilita conocimientos, claves y técnicas sobre la escritura poética con los que se propone que cada participante escriba 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.

Además, con este taller, podréis:

- **Descubrir** que la poesía puede estar al alcance de todos y en todas partes.
- **Conocer** técnicas para escribir poesía.
- **Disfrutar** el aspecto lúdico y creativo de escribir poesía.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 28 de abril

Grupo 1: martes, de 16 a 18 h

Grupo 2: martes, de 18 a 20 h

Amigos Lectores y Grandes Lectores

Amigos Lectores es una tertulia en torno a la lectura de obras literarias, principalmente, de narrativa y ensayo. Por otra parte, hay un grupo de Grandes Lectores, el grupo 4, en el que personas mayores voluntarias dinamizan la tertulia.

Los grupos existentes continuarán trabajando. En esta convocatoria se abre de nuevo la inscripción solo para contar con lista de espera de personas interesadas.

N.º de sesiones: 9

Inicio: 20 de abril

Grupo 4: lunes, de 18 a 20 h

Inicio: 22 de abril

Grupo 1: miércoles, de 16 a 18 h

Grupo 2: miércoles, de 18 a 20 h

Grupo 3: miércoles, de 18 a 20 h

Inicio: 23 de abril

Grupo 5: jueves, de 12 a 14 h



Formación

Francés, en *petit comité*

En un pequeño grupo de conversación, con la dinamización de una figura profesional, se promoverá la conversación.

Para participar es imprescindible tener conocimientos básicos de la lengua francesa.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 30 de abril

Grupo 1: jueves, de 10 a 12 h

Grupo 2: jueves, de 12 a 14 h

Pequeña tertulia en alemán

En un pequeño grupo de conversación, con la dinamización de una figura profesional, se promoverá la conversación.

Para participar es imprescindible tener conocimientos básicos de la lengua alemana.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 29 de abril

Grupo 1: miércoles, de 10 a 12 h

Grupo 2: miércoles, de 12 a 14 h

Pequeña tertulia en inglés

En un pequeño grupo de conversación, con la dinamización de una figura profesional, se promoverá la conversación.

Para participar es imprescindible tener conocimientos básicos de la lengua inglesa.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 28 de abril

Grupo 1: martes, de 10 a 12 h

Grupo 2: martes, de 12 a 14 h

Pequeña tertulia en italiano

En un pequeño grupo de conversación, con la dinamización de una figura profesional, se promoverá la conversación.

Para participar es imprescindible tener conocimientos básicos de la lengua italiana.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 27 de abril

Grupo 1: lunes, de 10 a 12 h

Grupo 2: lunes, de 12 a 14 h

Digitalización de imágenes y negativos con el móvil

En este taller se explicará cuál es el procedimiento para escanear tanto fotos como negativos con el móvil, cuáles son los mejores parámetros, qué significa cada ajuste y cómo conseguir un resultado óptimo para que no se pierdan y estropeen esas imágenes para el recuerdo.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 29 de abril

Grupo 1: miércoles, de 10 a 12 h

Grupo 2: miércoles, de 18 a 20 h

Canto coral. Seguimos avanzando

Se plantea una iniciación al canto y a las técnicas vocales que lo acompañan, pero con un nivel superior al del anterior trimestre.

N.º de sesiones: 8

Inicio: 29 de abril

Miércoles, de 10 a 12 h

Impresión en 3D. Proyecto social

Aprendizaje y posterior desarrollo de un proyecto solidario en el ámbito de la discapacidad, a fin de poner en práctica lo aprendido sobre diseño, programación e impresión. El mismo grupo que empezó en octubre del año pasado continúa trabajando.

N.º de sesiones: 10

Inicio: 7 de abril

Martes, de 10.30 a 13.30 h

Desarrollo personal

Vivir como yo quiero

Se aborda la necesidad de tomar conciencia y tener control sobre la propia vida identificando las propias motivaciones y deseos y desarrollando estrategias y técnicas que permitan reforzar la autonomía personal.

N.º de sesiones: 13

Inicio: 29 de abril

Lunes y miércoles, de 12 a 13.30 h



Informática y comunicación

Iniciación a la informática

Taller dirigido a personas que quieren aprender conocimientos básicos de informática o reforzarlos.

N.º de sesiones: 10

Inicio en la semana del 20 de abril

Grupo 1: martes y jueves, de 10 a 12 h

Grupo 2: martes y jueves, de 16 a 18 h

Internet: todo un mundo de posibilidades

Taller para el que conviene tener previamente conocimientos básicos de informática, a fin de trabajar sobre las posibilidades más conocidas de la red, así como explorar nuevas vías.

N.º de sesiones: 14

Inicio en la semana del 20 de abril

Grupo 1: martes y jueves, de 12 a 14 h

Grupo 2: martes y jueves, de 18 a 20 h

Grupo 3: miércoles y viernes, de 10 a 12 h

Grupo 4: miércoles y viernes, de 16 a 18 h

Google Fotos

Se trabajará con esta aplicación con el fin de practicar el intercambio y almacenamiento de fotografías y vídeos.

N.º de sesiones: 8

Inicio en la semana del 20 de abril

Grupo 1: miércoles y viernes, de 12 a 14 h

Grupo 2: miércoles y viernes, de 18 a 20 h

Google Drive

Se trabajará con esta aplicación con el fin de practicar cómo se almacenan y comparten archivos, y también cómo se realiza la sincronización entre dispositivos.

N.º de sesiones: 8

Inicio en la semana del 20 de abril

Grupo 1: jueves, de 16 a 18 h

Grupo 1: jueves, de 18 a 20 h

WhatsApp y otras aplicaciones de internet en el móvil

Taller para el que se requiere asistir con un móvil inteligente, a fin de conocer las posibilidades de la citada aplicación, pero también descubrir otras de las más útiles y solicitadas, o practicar su uso.

N.º de sesiones: 6

Inicio en la semana del 20 de abril

Grupo 1: lunes, de 10 a 12 h

Grupo 2: lunes, de 12 a 14 h

Grupo 3: lunes, de 16 a 18 h

Grupo 4: lunes, de 18 a 20 h



Atención integral a personas con enfermedades avanzadas

Sesión motivacional al voluntariado
de acompañamiento

Viernes 29 de mayo, a las 10 h



Salud y prevención de la fragilidad

Memoria

Taller formativo y práctico que plantea ejercicios inspiradores para cuidar e incentivar la memoria.

N.º de sesiones: 9

Inicio: 20 de abril

Lunes, de 10 a 12 h

Movilidad articular

Ejercicios estáticos suaves de movilidad articular.

N.º de sesiones: 9

Inicio: 21 de abril

Martes, de 10 a 11 h

Intensidad física baja

Fortalecimiento muscular

Ejercicios estáticos suaves de fortalecimiento muscular para mantener la activación muscular.

N.º de sesiones: 9

Inicio: 21 de abril

Martes, de 12 a 13 h

Intensidad física baja

Pilates en silla

Mediante el desarrollo de los músculos se trabajará el equilibrio corporal con el fin de encontrar la estabilidad de la columna vertebral. Todos los ejercicios se harán en silla.

N.º de sesiones: 9

Inicio: 21 de abril

Grupo 1: martes, de 11 a 12 h

Grupo 2: martes, de 13 a 14 h

Intensidad física baja

Lunes saludables

Abordaremos cuestiones sobre la salud con una mirada preventiva.

Prebióticos y probióticos: ¿cuándo tomarlos?

Lunes 20 de abril, a las 12 h

Dietas y flexibilidad metabólica

Lunes 27 de abril, a las 12 h

La salud intestinal afecta a la salud del sueño

Lunes 4 de mayo, a las 12 h

El hambre emocional: mejorando nuestra relación con la comida

Lunes 11 de mayo, a las 12 h



Formación

Ajedrez básico: mates básicos y figuras de jaque mate

En el taller se trabajará a partir de los principios básicos del juego.

N.º de sesiones: 4

Inicio: 23 de abril

Jueves, de 10 a 12 h

Ajedrez avanzado: celadas en las aperturas

En el taller se trabajará a partir de conocimientos avanzados del juego.

N.º de sesiones: 4

Inicio: 21 de mayo

Jueves, de 10 a 12 h

Martin Heidegger

El autor de *El ser y el tiempo*, egregio representante de la corriente existencialista, nos ofrece una profunda reflexión sobre el significado de ser en el mundo.

N.º de sesiones: 6

Inicio: 28 de abril

Martes, de 18 a 20 h

Richard Strauss, el káiser de la música

Nos dejaremos embargar por el genio del compositor y director de orquesta alemán, cuya influencia en la música del siglo xx es determinante.

N.º de sesiones: 6

Inicio: 29 de abril

Grupo 1: miércoles, de 10 a 12 h

Grupo 2: miércoles, de 12 a 14 h

Informática y comunicación

Aplicaciones en el móvil, la tableta o el ordenador, en el Cibercafé del centro

Para estas actividades se ruega asistir con los dispositivos portátiles (móviles inteligentes, tabletas u ordenadores portátiles) con suficiente carga de batería.

Cada martes, de 10 a 11 h

Sesiones independientes, sin continuidad entre sí

Del 21 al 28 de abril

Gestión de archivos, imágenes y generalidades del sistema Android

Del 5 al 26 de mayo

Búsquedas, Google y organización de favoritos

Del 2 al 30 de junio

Correo electrónico: sacándole partido

Cada martes, de 16 a 17 h

Sesiones independientes, sin continuidad entre sí

Del 21 al 28 de abril

Gestión de archivos, imágenes y generalidades del sistema iOS

Del 5 al 26 de mayo

Aplicaciones para entrenar la memoria

Del 2 al 30 de junio

Enviar archivos grandes: WeTransfer

Cada jueves, de 10 a 11 h

Sesiones independientes, sin continuidad entre sí

Del 23 al 30 de abril

Modificar documentos *online*

Del 7 al 28 de mayo

Protección digital: ¿antivirus?

Del 4 al 25 de junio

Copias de seguridad para no perder documentos valiosos

Consultoría para la resolución de dudas en el manejo de terminales

En el Cibercafé del centro una figura profesional intentará atender todas las consultas. En la Recepción se indicará el orden de atención en cada turno.

Del 21 de abril al 30 de junio

Martes, de 11 a 13 h

Martes, de 17 a 19 h

Jueves, de 11 a 13 h

Aula abierta en el Cibercafé y la Mediateca

Libre acceso al uso de ordenadores con conexión a internet.

Además, en todo el centro hay acceso wifi en abierto para el uso de los dispositivos móviles propios.

El arte de los lunes

Dedicamos en la agenda este espacio exclusivo para que el mundo del arte nos deleite y nos conmueva.

Bernini vs. Borromini

Lunes 18 de mayo, a las 12 h

Patrimonio gráfico en el exterior de Madrid: carteles, luminosos, placas en comercios...

Lunes 25 de mayo, a las 12 h

Cien años del edificio del Círculo de Bellas Artes

Lunes 1 de junio, a las 12 h

El *Ecce Homo* de Caravaggio: perdido y aparecido

Lunes 8 de junio, a las 12 h

Coleccionismo privado: los duques de Alba, el marqués de Cerralbo y Lázaro Galdiano

Lunes 15 de junio, a las 12 h

Hablemos de psicología

¿Cerebro masculino vs. femenino?

Grupo 1: jueves 23 de abril, a las 12 h

Grupo 2: jueves 23 de abril, a las 16 h

Síndrome del pensamiento acelerado

Grupo 1: jueves 30 de abril, a las 12 h

Grupo 2: jueves 30 de abril, a las 16 h

El trauma

Grupo 1: jueves 7 de mayo, a las 12 h

Grupo 2: jueves 7 de mayo, a las 16 h

Las heridas de la infancia

Grupo 1: jueves 14 de mayo, a las 12 h

Grupo 2: jueves 14 de mayo, a las 16 h

Dudar de sí mismo no es debilidad

Grupo 1: jueves 21 de mayo, a las 12 h

Grupo 2: jueves 21 de mayo, a las 16 h

El narcisismo

Grupo 1: jueves 28 de mayo, a las 12 h

Grupo 2: jueves 28 de mayo, a las 16 h

Hablemos de ciencia

Severo Ochoa y los ácidos nucleicos

Jueves 4 de junio, a las 12 h

Las grandes expediciones científicas: Jorge
Juan, el sabio español

Jueves 11 de junio, a las 12 h



Los encuentros de los jueves

Os invitamos a acompañarnos en estos encuentros formativos y participativos, planteados mediante conferencias y conversaciones estimulantes.

La partición de la India

Jueves 23 de abril, a las 18 h

El ángel de Budapest

Jueves 30 de abril, a las 18 h

Escritoras obsesionadas con el crimen: Agatha Christie, Patricia Highsmith, Mary Higgins Clark, Josephine Tey...

Jueves 7 de mayo, a las 18 h

La esclavitud hasta nuestros días

Jueves 14 de mayo, a las 18 h

Reinas, bravas y poderosas: Isabel de Farnesio

Jueves 21 de mayo, a las 18 h

Salud mental y estigma social

Jueves 28 de mayo, a las 18 h

Juan de Mairena y la Escuela Popular de Sabiduría Superior

Jueves 4 de junio, a las 18 h

Ángel González: *Áspero mundo* y otros poemas

Jueves 11 de junio, a las 18 h

Teatro intergeneracional

Te invitamos al teatro de la mano de la compañía de Blanca Marsillach.

Con la obra *Las cosas fáciles* abordaremos una problemática real y cotidiana: la brecha digital y financiera a la que se enfrentan muchas personas mayores. A través de una historia familiar marcada por el afecto y la diferencia generacional, se ofrece una mirada empática, divertida y esperanzadora de la cuestión.

Tras la representación, participa activamente a través de dinámicas teatrales, juegos, etc., para interiorizar los mensajes clave de la obra de una forma práctica y lúdica.

Actividad abierta a todas las edades (los menores, siempre acompañados)

Las cosas fáciles

Dos representaciones:

Martes 9 de junio, a las 18 h

Miércoles 10 de junio, a las 12 h

Cinefórum

Proyección de películas, seguidas de un coloquio dinamizado.

La historia de Souleymane, 2024

Dirección: Boris Lojkine

Miércoles 22 de abril, a las 17 h

Muy lejos, 2025

Dirección: Gerard Oms

Miércoles 6 de mayo, a las 17 h

Sorda, 2025

Dirección: Eva Libertad

Miércoles 20 de mayo, a las 17 h

Perfect Days, 2023

Dirección: Wim Wenders

Miércoles 3 de junio, a las 17 h



Coloquios temáticos

Personas mayores amigas del Espacio Fundación "la Caixa" Madrid que han ido atesorando conocimientos en algún ámbito concreto, bien por sus estudios o por su bagaje profesional, bien por su afición personal, los comparten de forma voluntaria con quienes asistan a estos coloquios temáticos, impartiendo una conferencia e invitando al diálogo y a la conversación en torno al tema tratado.

Pueblos con encanto de España

Lunes 13 de abril, a las 17 h

Cómo llevarse bien con la familia política

Lunes 20 de abril, a las 17 h

La importancia de la Escuela de Salamanca en la conquista de América

Lunes 27 de abril, a las 17 h

La historia del Manzanares, el río de Madrid

Lunes 4 de mayo, a las 17 h

La luz y las sombras. Evolución en la historia de la pintura

Lunes 11 de mayo, a las 17 h

La llamada "nueva pedagogía" en España y sus pioneras

Lunes 18 de mayo, a las 17 h

Leonor de Aquitania, su importancia en Europa

Lunes 25 de mayo, a las 17 h

**Guillermo Fernández López-Zúñiga:
fundador de la Asociación Española de Cine
e Imagen Científicos**

Lunes 1 de junio, a las 17 h

*Animaos a plantear un tema sobre el que os apetezca exponer
y conversar y estudiaremos la propuesta conjuntamente.*



Proyectos y actividades comunitarios y solidarios

Aula abierta en el Cibercafé y la Mediateca

Véase el apartado del mismo nombre en la página 26.

Grandes Lectores

Véase el apartado de Creatividad y participación, en la página 15: Amigos Lectores y Grandes Lectores.

Impresión en 3D. Proyecto social

Véase el apartado del mismo nombre en la página 17.

CiberCaixa Solidarias / Lectura y tertulia

CiberCaixa Solidarias con el CIS Victoria Kent, con el Centro de día Chamberí Intress y con AFANIAS.

Lectura y tertulia con el Centro de día Chamberí Intress.

Coloquios temáticos

Véase el apartado del mismo nombre en la página 33.

Vuestras propuestas

Nos gustaría conocer las propuestas
de nuevas actividades que queráis
hacernos con el fin de estudiarlas
para futuras ediciones de la agenda.

Podéis solicitar una ficha
de **Sugerencias** en el centro.
¡Gracias!



Espacio Fundación "la Caixa" Madrid

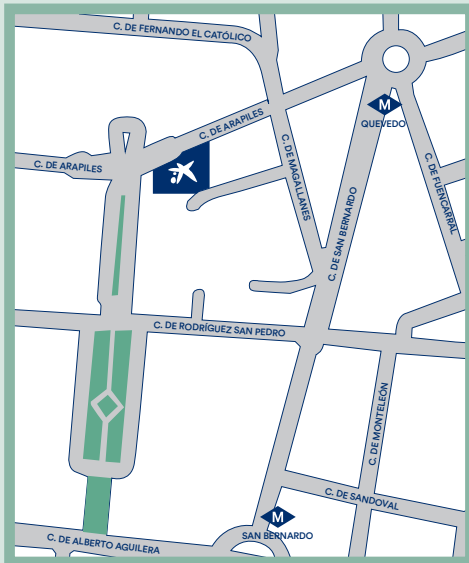
Horario

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@contact.fundacionlacaixa.org
www.fundacionlacaixa.org



C. de Arapiles, 15
28015 Madrid
Tel.: 914 445 415