

# Agenda de actividades

Espacio Fundación "la Caixa"  
Madrid



**SEPTIEMBRE-DICIEMBRE  
2022**

Programa de  
Personas Mayores

# Índice de *actividades y proyectos*

## Inscripciones ..... 4

### Actividades con inscripción:

#### Bienestar y salud

- Estiramientos corporales..... 8
- Baile expresivo..... 8
- Yoga ..... 8
- Método Feldenkrais..... 9
- Memoria: cómo funciona y cómo potenciarla..... 9
- La voz y los órganos fonadores ..... 9

#### Desarrollo personal y ciclo vital

- Vivir con sentido.....10

#### Formación

- Pintura (como taller práctico de esta habilidad artística). Francisco Pradilla .....11
- Dibujo (como taller práctico de esta habilidad artística). Miguel Ángel .....11
- Papiroflexia..... 12

- Fotografía con móviles ..... 12
- Ajedrez ..... 12
- Cuentacuentos y lectura dramatizada..... 12
- Amigos Lectores y Grandes Lectores..... 13
- Impresión en 3D. Proyecto social ..... 13

#### Informática y comunicación

- Internet: todo un mundo de posibilidades .....14
- Imágenes para recordar ..... 14
- Iniciación a la informática ..... 14
- WhatsApp y otras aplicaciones de internet en el móvil..... 15

### Actividades sin inscripción:

*Hasta completar aforo*

#### Formación

- Pablo Picasso: vida y obra del artista..... 17
- Novelas sobre utopías y distopías ..... 17
- Cicerón, el filósofo y el político ..... 17

- Séneca y sus enseñanzas para el buen vivir ..... 17
- Simone Weil, filósofa, escritora y mujer de acción ..... 17
- Mujeres con alma: música *soul* y feminismo..... 18
- Historia de la música censurada ..... 18
- Razonamiento crítico y toma de decisiones ..... 18
- Pasión por el fútbol: análisis de jugadas históricas ..... 18
- Emilio Carrere: el bohemio de Madrid ..... 18
- Literatura y brujería..... 19
- Ciudad y literatura..... 19
- Literatura y cine ..... 19
- El azúcar y la sal ..... 19
- Cereales y derivados ..... 19
- Bosques y parques naturales del mundo..... 19
- ¡Cómo viene hoy la prensa! .... 20

## Informática y comunicación

- Aplicaciones en el móvil, la tableta o el ordenador: búsqueda de ubicaciones en planos y mapas como Google Maps ..... 21

- Aplicaciones en el móvil, la tableta o el ordenador: reproducción de música y pódcast en *streaming* ..... 21
- Aplicaciones en el móvil, la tableta o el ordenador: transportes de Madrid..... 21
- Consultoría para la resolución de dudas en el manejo de terminales..... 22

## Cinefórum ..... 23

## Coloquios temáticos .. 24

## Proyectos y actividades acompañados por personas mayores voluntarias ..... 25

## Sus propuestas..... 26

# Programa de Personas Mayores

# Inscripciones

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

La inscripción se realizará del 19 al 23 de septiembre de 2022 a través de la página web de la Fundación "la Caixa":

<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 durante la semana siguiente a la de inscripciones. Para saber si han obtenido plaza pueden consultar el estado de sus solicitudes en la plataforma de inscripciones. Cada actividad en la que hayan obtenido plaza aparecerá como CONFIRMADA; en caso contrario, constará como LISTA DE ESPERA.

En caso de duda, siempre pueden consultar en el centro si la han obtenido. También se les comunicará por correo electrónico la obtención de plaza, pero ante posibles errores en las direcciones o en el proceso de envío, rogamos a quien no reciba el aviso que lo consulte en la plataforma o en el centro.

Las plazas se asignarán evitando el solapamiento horario y según los criterios expuestos a continuación, teniendo en cuenta que la actual plataforma de inscripciones entró en vigor para las inscripciones inmediatamente anteriores a estas:

1. Para cada actividad, se dará prioridad a las personas que vayan a realizarla por primera vez, frente a quienes ya la hayan realizado en anteriores convocatorias (desde que está vigente la actual plataforma).
2. De entre quienes ya la hayan realizado, tendrán prioridad quienes la realizaron hace más tiempo (este criterio no podrá aplicarse aún en estas inscripciones, pues la actual plataforma solo funciona desde la edición anterior).
3. En igualdad final de condiciones, la asignación será aleatoria.

**Nota de calendario:** no habrá sesiones en los días festivos ni el 31 de octubre.

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, pueden dirigirse al centro de forma presencial o telefónica. También tienen a su disposición el Servicio de Información de la Fundación "la Caixa". Los datos de ambos contactos 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:** nos complace comunicarles que a partir de septiembre reanudaremos el préstamo en sala de diarios y alguna revista en formato impreso. Además, en el interior de la agenda encontrarán una actividad especial que girará en torno a la prensa del día.

En la zona de lectura siempre podrán leer igualmente lo que ustedes traigan o utilizar algún ejemplar de los que les están esperando en nuestra pequeña gran biblioteca para su uso exclusivo en el centro.

**¡Les esperamos!**

**ACTIVIDADES Y PROYECTOS**

# Actividades *con inscripción*

# Bienestar y salud

## Estiramientos corporales

**N.º de sesiones: 8**

**Inicio: 10 de octubre**

Grupo 1: lunes, de 16 a 18 h

Grupo 2: lunes, de 18 a 20 h

**Inicio: 11 de octubre**

Grupo 3: martes, de 16 a 18 h

Grupo 4: martes, de 18 a 20 h

**Inicio: 5 de octubre**

Grupo 5: miércoles, de 16 a 18 h

Grupo 6: miércoles, de 18 a 20 h

*Intensidad física alta*

## Baile expresivo

**N.º de sesiones: 8**

**Inicio: 5 de octubre**

Grupo 1: miércoles, de 10 a 12 h

Grupo 2: miércoles, de 12 a 14 h

*Intensidad física media*

## Yoga

**N.º de sesiones: 8**

**Inicio: 14 de octubre**

Grupo 1: viernes, de 10 a 12 h

Grupo 2: viernes, de 12 a 14 h

*Intensidad física media*



## Método Feldenkrais

Un proceso de aprendizaje que permite desarrollar la conciencia y la inteligencia del cuerpo al moverse.

**N.º de sesiones: 8**

**Inicio: 13 de octubre**

Grupo 1: jueves, de 10 a 12 h

Grupo 2: jueves, de 12 a 14 h

*Intensidad física media*

## Memoria: cómo funciona y cómo potenciarla

**N.º de sesiones: 8**

**Inicio: 10 de octubre**

Grupo 1: lunes, de 10 a 12 h

Grupo 2: lunes, de 12 a 14 h

**Inicio: 11 de octubre**

Grupo 3: martes, de 10 a 12 h

Grupo 4: martes, de 12 a 14 h

## La voz y los órganos fonadores

**N.º de sesiones: 8**

**Inicio: 13 de octubre**

Grupo 1: jueves, de 16 a 18 h

Grupo 2: jueves, de 18 a 20 h

# *Desarrollo personal y ciclo vital*

## **Vivir con sentido**

La búsqueda de una vida con sentido y significado ha sido siempre una aspiración humana. Con este taller, les invitamos a hacer un viaje personal en busca de una vida mejor. Para ello, reflexionaremos sobre aspectos relevantes de nuestra vida.

**N.º de sesiones: 10**

**Inicio: 11 de octubre**

Martes y jueves, de 16 a 17.30 h

*Una de las sesiones del taller tendrá una duración de 16 a 18 h. Se les informará una vez iniciado de cuál de ellas será.*

# Formación

## Pintura (como taller práctico de esta habilidad artística)

### Francisco Pradilla

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: 5 de octubre**

Grupo 1: miércoles, de 10 a 12 h

Grupo 2: miércoles, de 12 a 14 h

## Dibujo (como taller práctico de esta habilidad artística)

### Miguel Ángel

La propuesta consiste en estudiar los dibujos del artista y reproducir uno de ellos a partir de la muestra que se presenta en la primera sesión.

**N.º de sesiones: 9**

**Inicio: 14 de octubre**

Grupo 1: viernes, de 10 a 12 h

Grupo 2: viernes, de 12 a 14 h

## Papiroflexia

**N.º de sesiones: 8**

**Inicio: 11 de octubre**

Grupo 1: martes, de 10 a 12 h

Grupo 2: martes, 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: 13 de octubre**

Grupo 1: jueves, de 10 a 12 h

Grupo 2: jueves, de 12 a 14 h

## Ajedrez

**N.º de sesiones: 8**

**Inicio: 13 de octubre**

Grupo 1: jueves, de 10 a 12 h

Grupo 2: jueves, de 12 a 14 h

## Cuentacuentos y lectura dramatizada

**N.º de sesiones: 8**

**Inicio: 14 de octubre**

Grupo 1: viernes, de 16 a 18 h

Grupo 2: viernes, 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, pero en esta convocatoria se abre de nuevo la inscripción solo para la lista de espera de personas interesadas.

**N.º de sesiones: 9**

**Inicio: 5 de octubre**

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: 10 de octubre**

Grupo 4: lunes, de 18 a 20 h

**Inicio: 13 de octubre**

Grupo 5: jueves, de 12 a 14 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.

**Inicio: 11 de octubre**

**N.º de sesiones en 2022: 8**

**(Continuará de enero a junio de 2023.)**

Martes, de 10.30 a 13.30 h

# *Informática* y comunicación

## **Internet: todo un mundo de posibilidades**

**N.º de sesiones: 14**

**Inicio en la semana del 3 de octubre**

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

Grupo 2: lunes y miércoles, de 16 a 18 h

Grupo 3: martes y jueves, de 10 a 12 h

Grupo 4: martes y jueves, de 12 a 14 h

## **Imágenes para recordar**

El objeto del taller será estudiar cómo obtener, ordenar y guardar imágenes digitales en un lugar seguro, cómo crear álbumes o presentaciones, y cómo compartirlos.

**N.º de sesiones: 12**

**Inicio en la semana del 3 de octubre**

Martes y jueves, de 18 a 20 h

## **Iniciación a la informática**

**N.º de sesiones: 8**

**Inicio en la semana del 3 de octubre**

Lunes y miércoles, de 10 a 12 h

## WhatsApp y otras aplicaciones de internet en el móvil

**N.º de sesiones: 6**

**Inicio en la semana del 3 de octubre**

Grupo 1: lunes, de 18 a 20 h

Grupo 2: martes, de 16 a 18 h

Grupo 3: miércoles, de 18 a 20 h

Grupo 4: jueves, de 16 a 18 h

Grupo 5: viernes, de 10 a 12 h

Grupo 6: viernes, de 12 a 14 h

Grupo 7: viernes, de 16 a 18 h

Grupo 8: viernes, de 18 a 20 h

ACTIVIDADES Y PROYECTOS

# Actividades *sin inscripción*

*Hasta completar aforo*



# Formación

## Pablo Picasso: vida y obra del artista

N.º de sesiones: 4

**Inicio: 3 de octubre**

Grupo 1: lunes, de 10 a 12 h

Grupo 2: lunes, de 12 a 14 h

## Novelas sobre utopías y distopías

N.º de sesiones: 4

**Inicio: 14 de noviembre**

Lunes, de 10 a 12 h

## Cicerón, el filósofo y el político

N.º de sesiones: 4

**Inicio: 14 de noviembre**

Lunes, de 12 a 14 h

## Séneca y sus enseñanzas para el buen vivir

N.º de sesiones: 4

**Inicio: 4 de octubre**

Martes, de 18 a 20 h

## Simone Weil, filósofa, escritora y mujer de acción

N.º de sesiones: 4

**Inicio: 15 de noviembre**

Martes, de 18 a 20 h

## Mujeres con alma: música *soul* y feminismo

N.º de sesiones: 4

**Inicio: 5 de octubre**

Grupo 1: miércoles, de 10 a 12 h

Grupo 2: miércoles, de 12 a 14 h

## Historia de la música censurada

N.º de sesiones: 4

**Inicio: 23 de noviembre**

Grupo 1: miércoles, de 10 a 12 h

Grupo 2: miércoles, de 12 a 14 h

## Razonamiento crítico y toma de decisiones

N.º de sesiones: 4

**Inicio: 6 de octubre**

Jueves, de 10 a 12 h

## Pasión por el fútbol: análisis de jugadas históricas

Se analizarán algunas de las que se consideran las mejores jugadas de la historia de este deporte y también algunas de las más polémicas desde el punto de vista de la técnica, la estrategia, la habilidad, el talento, la magia..., así como el impacto que tuvieron en los partidos y en las competiciones en que se produjeron.

N.º de sesiones: 4

**Inicio: 6 de octubre**

Jueves, de 12 a 14 h

## Emilio Carrere: el bohemio de Madrid

N.º de sesiones: 4

**Inicio: 10 de noviembre**

Jueves, de 10 a 12 h

## Literatura y brujería

**N.º de sesiones: 4**

**Inicio: 10 de noviembre**

Jueves, de 12 a 14 h

## Ciudad y literatura

**N.º de sesiones: 4**

**Inicio: 7 de octubre**

Viernes, de 10 a 12 h

## Literatura y cine

**N.º de sesiones: 4**

**Inicio: 7 de octubre**

Viernes, de 12 a 14 h

## El azúcar y la sal

**N.º de sesiones: 4**

**Inicio: 4 de octubre**

Martes, de 10 a 12 h

## Cereales y derivados

**N.º de sesiones: 4**

**Inicio: 4 de octubre**

Martes, de 12 a 14 h

## Bosques y parques naturales del mundo

**N.º de sesiones: 4**

**Inicio: 15 de noviembre**

Grupo 1: martes, de 10 a 12 h

Grupo 2: martes, de 12 a 14 h

## ¡Cómo viene hoy la prensa!

Durante el mes de octubre

**¡PRORROGABLE!** Pregunten en Recepción

**Miércoles y viernes, de 11 a 12.30 h**

*Para celebrar que hemos recuperado la prensa impresa.*

En la zona habitual de lectura de prensa de la planta 1, se organizará, a cargo de una figura profesional, una tertulia sobre las noticias, los artículos o los editoriales de la prensa del día; se compararán enfoques de los distintos periódicos, se analizarán las opiniones vertidas en sus páginas y, como consecuencia, se discrepará, se discutirá, ¡y hasta se estará de acuerdo! O no, pero siempre con respeto y cordialidad...

¡Acompañennos!

# Informática y comunicación

Desde el 11 hasta el 27 de octubre

¡PRORROGABLE! Pregunten en Recepción

*Para estas actividades, se ruega que asistan con sus dispositivos portátiles (móviles inteligentes, tabletas u ordenadores portátiles) con suficiente carga de batería.*

## Aplicaciones en el móvil, la tableta o el ordenador: búsqueda de ubicaciones en planos y mapas como Google Maps

En el Cibercafé del centro, cada martes, de 10 a 11 h, se impartirá una clase sobre el tema.

## Aplicaciones en el móvil, la tableta o el ordenador: reproducción de música y pódcast en *streaming*

En el Cibercafé del centro, cada martes, de 16 a 17 h, se impartirá una clase sobre el tema.

## Aplicaciones en el móvil, la tableta o el ordenador: transportes de Madrid

En el Cibercafé del centro, cada jueves, de 10 a 11 h, se impartirá una clase sobre el tema.

## Consultoría para la resolución de dudas en el manejo de terminales

En el Cibercafé del centro, una figura profesional intentará atender todas las consultas.

**Martes, de 11 a 13 h**

**Martes, de 17 a 19 h**

**Jueves, de 11 a 13 h**

# Cinefórum

## *El buen patrón, 2021*

Dirección: Fernando León de Aranoa  
Miércoles 19 de octubre, a las 16.30 h

## *Madres paralelas, 2021*

Dirección: Pedro Almodóvar  
Miércoles 2 de noviembre, a las 16.30 h

## *Maixabel, 2021*

Dirección: Icíar Bollaín  
Miércoles 16 de noviembre, a las 16.30 h

## *Una joven prometedora, 2020*

Dirección: Emerald Fennell  
Miércoles 30 de noviembre, a las 16.30 h

## *Otra ronda, 2020*

Dirección: Thomas Vinterberg  
Miércoles 14 de diciembre, a las 16.30 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.

## **La Sábana Santa**

**Lunes 17 de octubre, a las 17 h**

## **Paisajes rurales y sus productos emblemáticos**

**Lunes 24 de octubre, a las 17 h**

## **La pintura renacentista italiana**

**Lunes 14 de noviembre, a las 17 h**

## **Egipto: el Valle de los Reyes (I)**

**Lunes 21 de noviembre, a las 17 h**

## **Egipto: el Valle de los Reyes (2)**

**Lunes 28 de noviembre, a las 17 h**

## **Melchor Rafael de Macanaz, la Inquisición y el regalismo**

**Lunes 12 de diciembre, a las 17 h**

Anímense a plantear un tema sobre el que les apetezca exponer y conversar y estudiaremos juntos la propuesta.



# *Proyectos y actividades acompañados por personas mayores voluntarias*

## **Aula abierta en el Cibercafé y la Mediateca**

Libre acceso al uso de ordenadores con conexión a internet, y varios de ellos, con escáner. En estos espacios se cuenta con el apoyo de personas voluntarias que intentarán resolver las posibles dudas informáticas. Pregunten en Recepción por los horarios en que se presta dicho apoyo.

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

## **Grandes Lectores**

Véase el apartado de formación, en la página 13: Amigos Lectores y Grandes Lectores

## **Impresión en 3D. Proyecto social**

Véase el apartado de formación, en la página 13.

## **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 y en la Residencia Nuestra Señora de Montserrat.

## **Coloquios temáticos**

Véase el apartado del mismo nombre, en la página 24.

# Sus *propuestas*

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

Pueden solicitar una ficha de **sugerencias** en la recepción del centro.

**¡Gracias!**



**Fundación "la Caixa"**

## Espacio Fundación "la Caixa" Madrid

---

### Horario

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

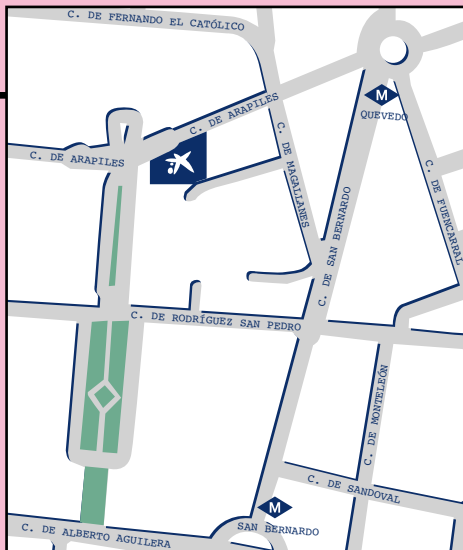
### Servicio de Información de la Fundación "la Caixa"

Tel.: 900 223 040

De lunes a viernes,  
de 9 a 17 h

[info@fundacionlacaixa.org](mailto:info@fundacionlacaixa.org)

[www.fundacionlacaixa.org](http://www.fundacionlacaixa.org)



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

Programa de  
Personas Mayores