



Fundación "la Caixa"

Agenda de actividades

Espacio Fundación "la Caixa"
Murcia



**SEPTIEMBRE-DICIEMBRE
2022**

Programa de
Personas Mayores

Índice

1.

Inscripciones	4
---------------------	---

2.

Bienestar y salud

· En forma II	5
· Entrena tu memoria	5
· <i>Vyniasa</i> yoga	5
· Danza del vientre.....	6
· Música y movimiento	6
· Improvisa con la risa	6

3.

Desarrollo personal y ciclo vital

· Vivir como yo quiero	7
· Vivir en positivo	7

4.

Formación

Artes plásticas, musicales, escénicas y cinematográficas

· Taller de pintura. James Ensor (1860-1949)	8
· Mujeres con alma: música <i>soul</i> y feminismo.....	8

- La música española del Renacimiento al siglo XVIII
- Música y cultura en el Caribe... ..
- Caricaturas desordenadas.....
- Danza y música en el folklore murciano

Medio ambiente

- Bosques y parques naturales del mundo.....

Divulgación

- Séneca y sus enseñanzas para el buen vivir
- Amigos Lectores.....
- Literatura y brujería.....
- Espacio con *La buena onda*, de iRadioUCAM.....
- Ciudad y literatura.....
- Novelas sobre utopías y distopías

5.

Tecnologías de la información y la comunicación

- Redes sociales
- WhatsApp
- Videoconferencias.....
- Haz trámites por internet

- Iniciación a la informática 14
- Comunícate por la red..... 14

6.

Cinefórum 15

7.

Participación social y voluntariado

Proyectos orientados a compartir conocimientos

- Bordados y manualidades 16
- Primitivos flamencos: pintura flamenca de los siglos xv y xvi..... 16
- El gozo de escribir: prosa y verso I 17
- El gozo de escribir: prosa y verso II 17
- Tratamiento de vídeos. Iniciación a CyberLink PowerDirector 17
- Iniciación al cante flamenco.... 17
- Encuentros con la poesía..... 17
- Murcia en fotos. Ayer y hoy 18
- Procesado de imagen digital: Photoshop Lightroom..... 18
- Educar la mirada I 18

8.

Ciclo de conferencias de AMUVIM

- No hay edad para cambiar 19

9.

El trabajo con la comunidad

- «Siempre acompañados» 20
- Impresión 3D: imagina y crea ... 20
- Español para extranjeros 20
- Cuéntame salud 21
- Lectura intergeneracional 21
- Visitas virtuales 21
- CiberCaixa Solidaria con Fundown..... 21
- CiberCaixa penitenciaria en régimen abierto 21

1.

Inscripciones

Las **inscripciones** se realizarán a través de la página web de la Fundación "la Caixa" (fundacionlacaixa.org) del **14 al 25 de septiembre**. Si se precisa información, se podrá contactar con el Espacio Fundación "la Caixa" Murcia en el teléfono 968 226 313.

<https://fundacionlacaixa.org/es/espacio-murcia>

Para participar en las actividades propuestas en esta agenda es necesario tener una edad mínima de 60 años (o de 55 años, en caso de ser pensionista).

Se podrá participar como máximo en tres talleres al trimestre, sin contar los talleres de tecnologías de la información y la comunicación, el cinefórum y las conferencias. Todos se realizarán de modo presencial.

La confirmación de plazas se comunicará por correo electrónico o con una llamada del Espacio Fundación "la Caixa" Murcia antes del inicio de las actividades.

2.

Bienestar y salud

En forma II

Número de sesiones: 16

Del 4 de octubre al 29 de noviembre

Martes y jueves, de 12 a 13.30 h

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.

Entrena tu memoria

Número de sesiones: 8

Del 4 de octubre al 29 de noviembre

Martes, de 16.30 a 18 h

En este taller, proponemos aprender y practicar técnicas para estimular y mejorar la agilidad mental y la memoria mediante juegos y ejercicios en los que los participantes deberán recordar, adivinar o descubrir palabras, imágenes, personajes, lugares, refranes e historias.

Vyniasa yoga

Número de sesiones: 8

Del 4 de octubre al 29 de noviembre

Martes, de 16.30 a 18 h

En esta actividad se enseñarán asanas y posturas de yoga de forma dinámica, acompañando el movimiento corporal con el ritmo de la respiración.

Danza del vientre

Número de sesiones: 8

Del 4 de octubre al 29 de noviembre

Martes, de 18 a 19.30 h

Gracias a la danza del vientre, mejorarás tu postura, fortalecerás los hombros y la espalda, además del abdomen, y esto te permitirá tomar «conciencia corporal».

Música y movimiento

Número de sesiones: 8

Del 5 de octubre al 30 de noviembre

Miércoles, de 12 a 13.30 h

Está demostrado que cuando escuchamos música tendemos a percibir afinidades entre el sonido y el movimiento de nuestro cuerpo. Durante la realización de este taller, dejaremos que la música nos mueva con diferentes ritmos.

Improvisa con la risa

Número de sesiones: 9

Del 6 de octubre al 1 de diciembre

Jueves, de 18 a 19.30 h

Con el humor y la risa mejoraremos nuestra salud y compartiremos un espacio donde liberar el humor que llevamos, lo que nos ayudará a encontrar, expresar y regular nuestras emociones.

3.

Desarrollo personal y ciclo vital

Vivir como yo quiero

Número de sesiones: 13

Del 3 de octubre al 14 de noviembre

Lunes y viernes, de 10 a 11.30 h

Se abordará la necesidad de tomar conciencia y tener control de la propia vida, se identificarán las motivaciones intrínsecas y los deseos, y se desarrollarán estrategias y técnicas que permitan reforzar la autonomía personal.

Vivir en positivo

Número de sesiones: 13

Del 3 de octubre al 14 de noviembre

Lunes y viernes, de 12 a 13.30 h

Un viaje hacia el desarrollo personal donde la meta es el autoconocimiento y el reconocimiento de todas nuestras fortalezas psicológicas.

4.

Formación

Artes plásticas, musicales, escénicas y cinematográficas

Taller de pintura. James Ensor (1860-1949)

Número de sesiones: 9

Del 3 de octubre al 28 de noviembre

Grupo 1: lunes de 10 a 12 h

Grupo 2: lunes de 12 a 14 h

Pintor belga que participó en los movimientos de vanguardia de comienzos del siglo xx y que influyó en el expresionismo y en el surrealismo. Vivió en Ostende casi toda su vida. Destacó por la originalidad de su obra. Se le relaciona con el grupo artístico Los XX.

Mujeres con alma: *soul* y feminismo

Número de sesiones: 9

Del 3 de octubre al 28 de noviembre

Lunes, de 10 a 11.30 h

Daremos un repaso a la música estadounidense desde la década de 1950 hasta nuestros días de manos de cantantes, compositoras e instrumentalistas que han usado la música como elemento reivindicativo de la mujer en el ámbito sociopolítico y artístico.

La música española del Renacimiento al siglo XVIII

Número de sesiones: 9

Del 3 de octubre al 28 de noviembre

Lunes, de 18 a 19.30 h

Realizaremos un recorrido por la historia de la música española desde las capillas musicales de los Reyes Católicos hasta el clasicismo del valenciano Vicente Martín y Soler, pasando por Tomás Luis de Victoria, Sebastián Durón o Antonio Soler, compositores que nos ayudarán a entender mejor nuestra tradición musical.

Música y cultura en el Caribe

Número de sesiones: 8

Del 4 de octubre al 29 de noviembre

Martes, de 18 a 19.30 h

Viajaremos a las músicas de una de las regiones más ricas de América. En ellas confluyen elementos afroamericanos con sonidos hispanos, franceses, anglosajones e incluso asiáticos, una hibridación musical que nos ha dado el son, el merengue, el *reggae*, el vallenato, la bachata o las últimas tendencias del reguetón.

Caricaturas desordenadas

Número de sesiones: 8

Del 5 de octubre al 30 de noviembre

Miércoles, de 12 a 13.30 h

Analizaremos dibujos para establecer el orden adecuado y narrar la historia que encierran. Utilizaremos el sentido del humor y la lógica para ordenarlas.

Danza y música en el folklore murciano

Número de sesiones: 9

Del 6 de octubre al 1 de diciembre

Jueves, de 12 a 13.30 h

Conoceremos el repertorio murciano de música y danza aprendiendo canciones típicas de la Región como la jota del Chipirrí, el aguilando murciano, la jota murciana, la jota de la hierbabuena...

Medio ambiente

Bosques y parques naturales del mundo

Número de sesiones: 9

Del 6 de octubre al 1 de diciembre

Jueves, de 16.30 a 18 h

Llevaremos a cabo un análisis de los diez parques naturales más importantes del mundo, escenarios irrepetibles en los que conectar con la naturaleza de una forma única y especial.

Divulgación

Séneca y sus enseñanzas para el buen vivir

Número de sesiones: 9

Del 3 de octubre al 28 de noviembre

Lunes, de 12 a 13.30 h

La filosofía era para él un asunto fundamentalmente práctico cuyo principal objetivo era encaminar a los hombres hacia la virtud comunicándoles el conocimiento de la naturaleza del mundo y de su propio lugar en él.

Amigos Lectores

Número de sesiones: 9

Del 3 de octubre al 28 de noviembre

Lunes, de 18 a 19.30 h

Se comparte la lectura de un libro y la interpretación del mismo intercambiando opiniones y evocando las vivencias que suscita.

Literatura y brujería

Número de sesiones: 8

Del 4 de octubre al 29 de noviembre

Martes, de 12 a 13.30 h

Lo desconocido siempre ha llamado la atención al ser humano y, en ocasiones, este «ocultismo» ha quedado plasmado en la literatura. En estas sesiones, veremos los diferentes libros que hablan sobre la magia y la brujería, los libros prohibidos, etc.

Espacio con *La buena onda*, de iRadioUCAM

Número de sesiones: 9

Del 6 de octubre al 1 de diciembre

Jueves, de 12 a 13.30 h

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

Ciudad y literatura

Número de sesiones: 9

Del 7 de octubre al 2 de diciembre

Viernes, de 10 a 11.30 h

«Viajaremos» por ciudades que tienen un papel relevante en la literatura, ciudades importantes que llegan a convertirse en un personaje más.

Novelas sobre utopías y distopías

Número de sesiones: 9

Del 7 de octubre al 2 de diciembre

Viernes, de 12 a 13.30 h

Repasaremos las novelas que han retratado lugares utópicos y de ensueño, de leyenda, que marcaron nuevos caminos que seguir y dieron esperanza a las nuevas generaciones. Como contrapartida, también conoceremos las novelas con contenidos distópicos, lugares de ficción indeseables en los que la realidad es opuesta a lo anhelado.

5.

Tecnologías de la *información y la comunicación*

Redes sociales

Número de sesiones: 4

Del 3 al 10 de octubre

Lunes, miércoles y viernes, de 10 a 12 h

Del 4 al 13 de octubre

Martes y jueves, de 18 a 20 h

WhatsApp

Número de sesiones: 4

Del 17 al 24 de octubre

Lunes, miércoles y viernes, de 10 a 12 h

Del 18 al 27 de octubre

Martes y jueves, de 18 a 20 h

Videoconferencias

Número de sesiones: 6

Del 26 de octubre al 7 de noviembre

Lunes, miércoles y viernes, de 10 a 12 h

Del 3 al 22 de noviembre

Martes y jueves, de 18 a 20 h

Haz trámites por internet

Número de sesiones: 10

Del 3 al 26 de octubre

Lunes, miércoles y viernes, de 12 a 14 h

Del 24 de octubre al 14 de noviembre

Lunes, miércoles y viernes, de 18 a 20 h

Iniciación a la informática

Número de sesiones: 8

Del 3 al 21 de octubre

Lunes, miércoles y viernes, de 18 a 20 h

Del 7 al 23 de noviembre

Lunes, miércoles y viernes, de 12 a 14 h

Comunícate por la red

Número de sesiones: 12

Del 4 de octubre al 15 de noviembre

Martes y jueves, de 10 a 12 h

6.

Cinefórum

Sueños de una escritora en Nueva York

Dirección: Philippe Falardeau

Jueves 6 de octubre, a las 17 h

El fotógrafo de Minamata

Dirección: Andrew Levitas

Jueves 20 de octubre, a las 17 h

El buen patrón

Dirección: Fernando León de Aranoa

Jueves 3 de noviembre, a las 17 h

Space Jam: nuevas leyendas

Dirección: Malcolm D. Lee

Jueves 17 de noviembre, a las 17 h

Película intergeneracional. Ven acompañado de tus amigos o familiares más pequeños.

Maixabel

Dirección: Icíar Bollaín

Jueves 1 de diciembre, a las 17 h

7.

Participación social *y voluntariado*

Proyectos orientados a compartir conocimientos

Bordados y manualidades

Número de sesiones: 9

Del 28 de septiembre al 30 de noviembre

Miércoles, de 10 a 12 h

Un taller donde se podrá aprender la técnica del calado, así como el bordado de flores y refajos.

Primitivos flamencos: pintura flamenca de los siglos xv y xvi

Número de sesiones: 8

Del 4 de octubre al 29 de noviembre

Martes, de 10 a 11.30 h

A partir del siglo xv en Europa, en el campo de las artes y de la pintura, en particular, Flandes e Italia han llevado siempre la delantera. Fueron los viajeros y mercaderes italianos quienes descubrieron maravillados la búsqueda de la verdad y el sentido del color de los primitivos nórdicos, e importaron rápidamente a la península ejemplares representativos.

El gozo de escribir: prosa y verso I

Número de sesiones: 8

Del 4 de octubre al 29 de noviembre

Martes, de 10 a 12 h

El gozo de escribir: prosa y verso II

Número de sesiones: 9

Del 6 de octubre al 1 de diciembre

Jueves, de 10 a 12 h

En este taller se conocerán diferentes formas de expresión literaria en prosa y en verso.

Tratamiento de vídeos. Iniciación a CyberLink PowerDirector

Número de sesiones: 8

Del 4 de octubre al 29 de noviembre

Martes, de 12 a 14 h

Iniciación al cante flamenco

Número de sesiones: 8

Del 5 de octubre al 30 de noviembre

Miércoles, de 10.30 a 12 h

«El flamenco es una forma de entender la vida...»

Los asistentes a este taller conocerán y profundizarán en los distintos palos de este cante.

Encuentros con la poesía

Número de sesiones: 8

Del 5 de octubre al 30 de noviembre

Miércoles, de 17 a 18.30 h

Murcia en fotos. Ayer y hoy

Número de sesiones: 9

Del 7 de octubre al 2 de diciembre

Viernes, de 10 a 12 h

Procesado de imagen digital: Photoshop Lightroom

Número de sesiones: 9

Del 7 de octubre al 2 de diciembre

Viernes, de 12 a 14 h

Educación la mirada I

Número de sesiones: 7

Del 20 de octubre al 1 de diciembre

Jueves, de 10.30 a 12 h

Aprenderemos a mirar y a comprender lo que subyace en la obra artística.

8.

Ciclo de conferencias de AMUVIM

No hay edad para cambiar

Los seres humanos somos capaces de regular nuestros sentimientos, algo que nos ayuda a afrontar las distintas situaciones del mejor modo, manteniendo un buen equilibrio en nuestras emociones. Realizaremos tres charlas participativas en las que desarrollaremos las habilidades necesarias para afrontar los desafíos cotidianos.

Miércoles 19 de octubre, de 18 a 19.30 h

Miércoles 16 de noviembre, de 18 a 19.30 h

Miércoles 14 de diciembre, de 18 a 19.30 h

9.

El trabajo con la *comunidad*

Proyectos de voluntariado en colaboración con entidades, asociaciones o instituciones sociales que están presentes en la comunidad con los que se impulsa el compromiso de las personas mayores con la sociedad.

«Siempre acompañados»

Proyecto de la Fundación "la Caixa" implementado por Cruz Roja en colaboración con el Ayuntamiento de Murcia en el que participan diferentes agentes, entidades y personas de la comunidad para abordar las situaciones de soledad en las personas mayores.

Impresión 3D: imagina y crea

Las personas usuarias del Espacio Fundación "la Caixa", en colaboración con las asociaciones ASTRAPACE, ASPAYM y ASCOPAS, 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.

Cuéntame salud

Proyecto desarrollado por la asociación AMUVIM (Asociación Murciana de Voluntarios de Informática de Mayores) y la Smart Healthy Foundation para promover hábitos saludables en los niños. Se trata de una actividad intergeneracional que crea espacios de reunión entre personas mayores y niños en edad escolar para tratar diversas temáticas relacionadas con la salud y los hábitos.

Lectura intergeneracional

- Cooperativa de Desarrollo Comunitario (COPEDECO) dirigida a niños y niñas.
- Colectivo de estudios, formación e intervención social (CEFIS) dirigida a jóvenes.

Visitas virtuales

Las personas voluntarias de AMUVIM, en colaboración con FADE, preparan sesiones para visitar virtualmente lugares de interés en la residencia Siervas de Jesús.

CiberCaixa Solidaria con FUNDOWN

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

CiberCaixa penitenciaria en régimen abierto

Compartimos espacios relacionales con personas que se encuentran en semilibertad y les acercamos las nuevas tecnologías para acompañarlos en sus nuevos retos.



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

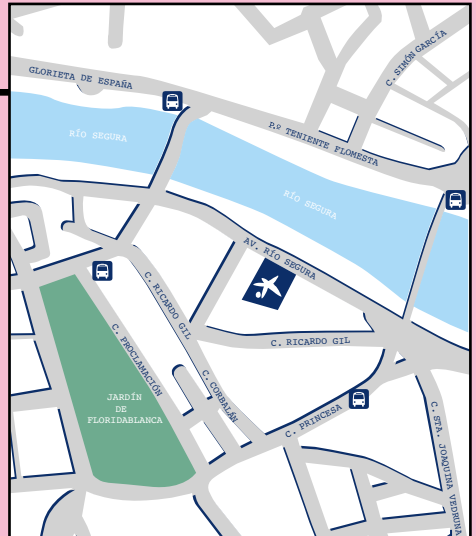
Servicio de Información de la Fundación "la Caixa"

Tel.: 900 223 040

De lunes a viernes,
de 9 a 17 h

info@fundacionlacaixa.org

www.fundacionlacaixa.org



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