



# AGENDA

PROGRAMA DE  
PERSONAS MAYORES

Enero · Junio 2019

# EspacioCaixa

*Madrid*



Obra Social "la Caixa"

## 1. Inscripciones ..... 4

## 2. Bienestar y salud

Estiramientos corporales ..... 7

Tonificación muscular ..... 8

Flexibilidad y estabilidad ..... 8

Técnicas de relajación  
y respiración ..... 9

Relajación con  
cuencos tibetanos ..... 9

¡En forma! ..... 10

¡En forma 2! ..... 10

Bailando a ritmo de *blues* ... 11

Despertar con una sonrisa.

El sueño en los mayores .... 12

Memoria ..... 13

Alimenta tu bienestar.

La nutrición como clave  
para tu salud ..... 13

La voz y los órganos  
fonadores ..... 14

## 3. Desarrollo personal y ciclo vital

Vivir como yo quiero ..... 16

Vivir en positivo ..... 16

Vivir es descubrirme ..... 16

Buen trato, los derechos  
de las personas mayores .... 17

## 4. Formación

### 4.1 Artes plásticas

Pintura: Berthe Morisot  
y Fra Angelico ..... 18

Exposiciones ..... 18

Dibujar al carboncillo:  
paisaje ..... 19

Dibujar al carboncillo:  
retrato ..... 20

Sonobe: origami modular ... 20

### 4.2 Lengua, pensamiento y creación literaria

Dostoievski: novela  
y criminología ..... 21

Benjamin Franklin ..... 21

Alexander von Humboldt ... 22

El escepticismo: escuela  
de pensamiento ..... 22

Literatura gótica: *Drácula*  
y más historias de terror .... 23

Escritoras en la ciencia  
ficción: de Mary Shelley  
al siglo xxi ..... 23

Taller de escritura ..... 24

Lengua de signos ..... 24

Amigos Lectores ..... 24

### 4.3 Medio ambiente y paisaje

Mariposas ..... 25

La evolución humana ..... 26

Flores y floraciones ..... 26

Plantas silvestres ..... 26

Aceites esenciales ..... 27

#### 4.4 Divulgación

Ajedrez .....	27
El cielo nocturno .....	28
Paco de Lucía: el genio de las seis cuerdas .....	28
Música y religiones: una perspectiva global .....	29
Stephen Sondheim: transformaciones en el teatro musical .....	30
La salsa: la revolución de la música latina .....	30
Cultura popular vs. cultura de élites en la Edad Moderna, siglos XVI-XVII .....	31
200 años del Museo del Prado .....	32
Historia de los alimentos ....	32
Fotografía artística .....	32

#### 4.5 Cinefórum .....

### 5. Conversaciones de mayores: mujer y vejez .....

### 6. Informática y comunicación

Iniciación a la informática ...	36
Haz trámites por internet .....	37
Comunícate por la red .....	38

Prepara tu salida o desplazamiento .....	39
Imágenes para recordar ....	39
Impresión en 3D .....	40

### 7. Participación social y voluntariado

#### 7.1 Proyectos abiertos a la comunidad y a promover relaciones intergeneracionales

CiberCaixa Solidarias .....	42
Lectura y tertulia en residencias y centros de día, y con entidades sociales .....	42

#### 7.2 Proyectos orientados a la difusión del conocimiento en informática

Aula abierta en el Cibercafé y la Mediateca .....	43
Refuerzo y apoyo en los talleres informáticos .....	43
ActivaLaMente .....	44

#### 7.3 Proyectos orientados a la comunicación y la conversación

Grandes Lectores .....	44
Tertulias en torno al inglés y al francés .....	45
Coloquios temáticos .....	46

### 8. Sus propuestas .....

# Índice



# Inscripciones

---

## **Procedimiento de inscripción para las actividades**

En cada jornada de inicio de inscripción de cada actividad, desde las 10 hasta las 13 h, las personas interesadas solicitarán una ficha numerada en la recepción del centro (solo una), que deberán rellenar con los datos indicados y entregar en la propia recepción antes de las 13 h. Finalizado ese período horario, si el número de solicitudes superase las plazas disponibles, los responsables de la inscripción promoverán la elección aleatoria de un número de entre los asignados a los solicitantes, a partir del cual se irán cubriendo las plazas disponibles en la actividad en cuestión. El intervalo de números que hayan obtenido la plaza se anunciará en el centro a partir de entonces. La asignación del grupo que corresponda a las personas que hubieran obtenido plaza en cada actividad, así como la confirmación definitiva de la obtención de dicha plaza, podrá consultarse a partir del día siguiente a la fecha de inscripción.

Si, llegadas las 13 h de cada jornada, el número de solicitudes presentadas no excediera del total de plazas disponibles, se considerará que todos los solicitantes hasta ese momento pueden tener plaza, así como quienes la soliciten posteriormente, hasta la cobertura total de las mismas (siempre que cumplan las normas restantes a continuación expuestas y haya cupo en el grupo elegido).

El cinefórum, los coloquios temáticos y algunas de las actividades del bloque FORMACIÓN no requieren inscripción previa; podrá accederse a la sala hasta completar su aforo. Se ruega consultar en la descripción de cada una de ellas cuáles son.

**Información de interés para las personas clientas de una oficina de CaixaBank:** para optar a las plazas reservadas para ellas en las actividades informáticas, tendrán que presentar alguna documentación acreditativa y actualizada (vigente, o con una antigüedad no superior a 6 meses) a los responsables del centro en el momento de solicitar la inscripción. Si la persona solicitante es cónyuge de la persona clienta, se ruega mostrar copia del DNI tanto de la persona clienta como de la persona solicitante. La acreditación tendrá que mostrarse en cada solicitud de inscripción a estas actividades.

---

## **Normas importantes sobre la inscripción y la asistencia a las actividades**

**Cuando la fecha de inscripción a varias actividades coincida en el mismo día,** cada persona interesada solo podrá inscribirse en una de ellas durante el intervalo de 10 a 13 h del primer día de cada inscripción. Finalizado ese intervalo, podrá solicitarse plaza en la otra actividad.

**Cuando una actividad se repita varias veces en un mismo año** (es decir, en el período comprendido entre el 1 de enero y el 31 de diciembre), se dará preferencia a quienes se inscriban por primera vez en dicho año. Esta última norma no se aplicará en las tertulias de idiomas.

**La inscripción será presencial.** Cada persona podrá solicitarla únicamente para sí misma, mostrando su DNI en el momento de la inscripción.

**Quienes falten** a cualquiera de las primeras sesiones de las actividades, sin previo aviso, podrían perder su plaza.

**Rogamos a quienes decidan abandonar** la asistencia a una actividad, aun estando ya avanzada, que lo comuniquen al centro, por favor.

---

## Sobre el calendario

**Los días 15, 16 y 17 de abril, y 3 de mayo, no habrá actividades programadas, aunque el centro esté abierto al público.**

# Bienestar y salud

---



## Estiramientos corporales

**Nº de sesiones: 8**

**Primer trimestre**

**Inscripciones: 30 de enero**

**Inicio: 4 de febrero**

Grupo 1: lunes, de 16 a 18 h

Grupo 2: lunes, de 18 a 20 h

**Segundo trimestre**

**Inscripciones: 1 de abril**

**Inicio: 8 de abril**

Grupo 1: lunes, de 16 a 18 h

Grupo 2: lunes, de 18 a 20 h

Las técnicas de estiramientos musculares nos ayudan a que los músculos contraídos vuelvan a recuperar un tono normal y una forma más correcta. Toda la musculatura del cuerpo actúa como una unidad, por lo que deben estirarse el máximo número posible de músculos. *Intensidad física alta.*

---

## Tonificación muscular

**Nº de sesiones: 8**

**Primer trimestre**

**Inscripciones: 30 de enero**

**Inicio: 5 de febrero**

Grupo 1: martes, de 16 a 18 h

Grupo 2: martes, de 18 a 20 h

**Segundo trimestre**

**Inscripciones: 1 de abril**

**Inicio: 9 de abril**

Grupo 1: martes, de 16 a 18 h

Grupo 2: martes, de 18 a 20 h

Se trabajarán el fortalecimiento y la tonificación de la masa muscular para evitar la atrofia de algunos músculos. De este modo, se conseguirá prevenir, o mejorar, la osteoporosis y la artrosis, evitar la flacidez y prevenir malos hábitos posturales.  
*Intensidad física alta.*

---

## Flexibilidad y elasticidad

**Nº de sesiones: 8**

**Primer trimestre**

**Inscripciones: 30 de enero**

**Inicio: 6 de febrero**

Grupo 1: miércoles, de 16 a 18 h

Grupo 2: miércoles, de 18 a 20 h

**Segundo trimestre**

**Inscripciones: 1 de abril**

**Inicio: 10 de abril**

Grupo 1: miércoles, de 16 a 18 h

Grupo 2: miércoles, de 18 a 20 h



Se trabajarán la flexibilidad y la elasticidad, cualidades que mantienen las articulaciones en buen estado con un amplio rango de movimiento y reducen el riesgo de lesiones músculo-esqueléticas. Los ejercicios de flexibilidad nos permitirán explorar diferentes zonas del cuerpo, recuperar elasticidad y relajar tensiones. *Intensidad física alta.*

---

## Técnicas de relajación y respiración

**Nº de sesiones: 8**

**Inscripciones: 2 de abril**

**Inicio: 5 de abril**

**Grupo 1: viernes, de 10 a 12 h**

**Grupo 2: viernes, de 12 a 14 h**

En este taller se trabajará cómo relajar cuerpo y mente a través de diferentes técnicas y ejercicios respiratorios, que ayudan, entre otras cosas, a aumentar la capacidad de concentración y de memoria y a disminuir la tensión muscular y la ansiedad. *Intensidad física media.*

---

## Relajación con cuencos tibetanos

**Nº de sesiones: 8**

**Inscripciones: 25 de enero**

**Inicio: 1 de febrero**

**Grupo 1: viernes, de 10 a 12 h**

**Grupo 2: viernes, de 12 a 14 h**

Mediante ejercicios en los que el cuenco ayuda a la relajación, se equilibra la energía de los chakras, ordenándolos y desbloqueando tensiones y emociones a veces no reconocidas. *Intensidad física media.*

---

## ¡En forma!

**Nº de sesiones: 16**

**Inscripciones: 24 de enero**

**Inicio: 29 de enero**

**Martes y jueves, de 10 a 11 h**

Es un taller de promoción de la salud mediante la realización de ejercicio físico, orientado a mantener y mejorar la condición física general de las personas mayores. En concreto, se trabajan el mantenimiento y el incremento de la fuerza y la potencia muscular, el equilibrio y la coordinación para conservar una buena forma física y prevenir caídas. Todo ello, a través de metodologías innovadoras como Eurythmics, una disciplina desarrollada para la enseñanza musical, que por primera vez se aplica como ejercicio para personas mayores, con el objetivo de poder realizar actividades con significado en la vida diaria. *Intensidad física baja.*

---

## ¡En forma 2!

**Nº de sesiones: 16**

**Primer trimestre**

**Inscripciones: 24 de enero**

**Inicio: 29 de enero**

Grupo 1: martes y jueves, de 11 a 12 h

Grupo 2: martes y jueves, de 12 a 13 h

Grupo 3: martes y jueves, de 13 a 14 h

**Segundo trimestre**

**Inscripciones: 3 de abril**

**Inicio: 9 de abril**

Grupo 1: martes y jueves, de 12 a 13 h

Grupo 2: martes y jueves, de 13 a 14 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.

Algunos beneficios que se logran con un trabajo continuado y progresivo de la gimnasia abdominal hipopresiva son:

/ Mejora de la capacidad pulmonar y la función visceral general.

/ Trabajo de la musculatura abdominal.

/ Trabajo de la incontinencia urinaria y de las disfunciones de carácter sexual, al trabajar de forma refleja la musculatura del suelo pélvico.

Los ejercicios de relajación ayudan a adquirir el tono muscular adecuado para hacer las actividades diarias con mayor eficacia y sin fatiga. *Intensidad física baja.*

---

## Bailando a ritmo de *blues*

**Nº de sesiones: 8**

**Primer trimestre**

**Inscripciones: 21 de enero**

**Inicio: 31 de enero**

Grupo 1: jueves, de 16 a 18 h

Grupo 2: jueves, de 18 a 20 h

**Segundo trimestre**

**Inscripciones: 3 de abril**

**Inicio: 11 de abril**

Grupo 1: jueves, de 16 a 18 h

Grupo 2: jueves, de 18 a 20 h

Con las raíces hundidas en bailes africanos y europeos, el *blues* surgió en América entre los siglos XIX y XX y ha experimentado una evolución significativa en los últimos quince años. Aun girando en torno al ritmo y al movimiento individual, hoy día está cobrando fuerza como baile de pareja y comunitario. *Intensidad física alta.*

---

## Despertar con una sonrisa. El sueño en los mayores

**Nº de sesiones: 3**

**Inscripciones: 21 de enero**

**Inicio: 28 de enero**

**Lunes, de 10 a 12 h**

¿Qué es el sueño? ¿Por qué dormimos? ¿Dormir es una pérdida de tiempo? ¿Cómo dormimos las personas mayores? ¿Por qué roncamos? ¿Quién más ronca, mejor descansa? ¿Qué es una apnea? ¿Qué es y para qué sirve la melatonina? ¿Y la adrenalina? ¿Podemos vivir sin dormir?

Todos necesitamos dormir y a todos nos preocupa no dormir bien. El programa **Despertar con una sonrisa. El sueño en los mayores** nace con la finalidad de dar respuesta a todas estas preguntas, así como a las preocupaciones que surgen a menudo entre las personas mayores por el hecho de no dormir bien, y con la voluntad de poner a su alcance información que ayude a conocer mejor el sueño y sus alteraciones, al mismo tiempo que ofrece estrategias para conseguir un descanso nocturno reparador.

---

## Memoria

**Nº de sesiones: 8**

**Inscripciones: 5 de abril**

**Inicio: 9 de abril**

Grupo 1: martes, de 10 a 12 h

**Inicio: 11 de abril**

Grupo 2: jueves, de 10 a 12 h

El principal objetivo es ayudar a minimizar las alteraciones que pueden sufrirse en la vida cotidiana, como consecuencia de las pequeñas pérdidas de memoria, y a activar mecanismos de adaptación a las nuevas realidades. También se trabajarán estrategias encaminadas a fomentar nuevos aprendizajes.

---

## Alimenta tu bienestar.

### La nutrición como clave para tu salud

**Nº de sesiones: 8**

**Inscripciones: 21 de enero**

**Inicio: 28 de enero**

Lunes, de 12 a 13.30 h

Herramientas y pautas que enseñan a llevar una correcta alimentación para mejorar la calidad de vida. La alimentación es uno de los pilares fundamentales de la salud. A través de este taller quieren promocionarse hábitos saludables que puedan ayudar a mejorar la calidad de vida de las personas mayores. Se trabajarán los siguientes contenidos: qué se entiende por hábitos saludables, los nutrientes y sus funciones, tipos de alimentos que contienen nutrientes, en qué consiste una dieta equilibrada y su importancia en nuestro organismo, los cambios que se producen en el envejecimiento y cómo debe ser una dieta equilibrada.

---

## La voz y los órganos fonadores

**Nº de sesiones: 14**

**Inscripciones: 25 de enero**

**Inicio: 31 de enero**

**Jueves, de 17 a 19 h**

La importancia del tono en los mensajes, la riqueza en los matices, la necesidad de medir bien los silencios al comunicarse y el dominio de la entonación son, junto con el conocimiento de la fisiología de la voz, algunos de los contenidos de este taller.

SE RUEGA LEER EL APARTADO SOBRE  
INSCRIPCIONES DE LA PÁGINA 4



# Desarrollo personal y ciclo vital: vivir bien, sentirse mejor

---



Una de las claves para afrontar el envejecimiento es dejar de entender esta nueva etapa de la vida como un período de pérdidas y pasar a centrarse en las oportunidades y fortalezas que pueda ofrecer.

**Vivir bien, sentirse mejor** plantea un conjunto de conocimientos, técnicas y habilidades psicoemocionales que pretenden contribuir a:

- / Promocionar los valores de dignidad y autonomía a lo largo del proceso de envejecimiento.
- / Promover el conocimiento y la aplicación de estrategias para contribuir al crecimiento y desarrollo personal.
- / Favorecer la reflexión acerca de logros con significado y valor para el desarrollo del proyecto de vida de las personas.

---

## Vivir como yo quiero

**Nº de sesiones: 13**

**Inscripciones: 4 de abril**

**Inicio: 8 de abril**

Lunes y miércoles, de 10.30 a 12 h

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.

---

## Vivir en positivo

**Nº de sesiones: 13**

**Inscripciones: 29 de enero**

**Inicio: 4 de febrero**

Grupo 1: lunes y miércoles, de 10.30 a 12 h

Grupo 2: lunes y miércoles, de 12 a 13.30 h

Este taller facilita un espacio para la reflexión respecto a nuestro bienestar emocional y a las fortalezas psicológicas (como la perseverancia, el coraje, la sabiduría y la curiosidad) que lo posibilitan; igualmente, se comparten estrategias para abordar situaciones de soledad y de prevención de conflictos.

---

## Vivir es descubrirme

**Nº de sesiones: 12**

**Inscripciones: 4 de abril**

**Inicio: 8 de abril**

Lunes y miércoles, de 12 a 13.30 h



Se fomentará la identificación de capacidades y el reconocimiento de estrategias de adaptación a situaciones frecuentes de la vida cotidiana. Especialmente, se abordará cómo enfrentarse a la soledad y al cuidado de uno mismo y de los otros, así como también se facilitará la puesta en común y la reflexión respecto a las actitudes que nos permiten sobrellevar las dificultades que a veces se originan en las relaciones personales y familiares.

Es conveniente haber participado antes en, al menos, uno de los otros dos itinerarios: **Vivir como yo quiero** y **Vivir en positivo**.

---

## Buen trato, los derechos de las personas mayores

**Nº de sesiones: 5**

**Inscripciones: 9 de abril**

**Inicio: 29 de abril**

Lunes, de 10 a 11.30 h

En la última sesión el horario será de 10 a 13 h

El objetivo de este taller es reflexionar de manera compartida sobre los **derechos de las personas y, en especial, los de las personas mayores**. Se trabajarán habilidades como la empatía, la escucha activa y la asertividad, que facilitan poder preservar el derecho a ser bien tratados y mejorar nuestro bienestar. En la última sesión se proyectará una película, a fin de desarrollar un coloquio posterior sobre los contenidos del taller.

SE RUEGA LEER  
EL APARTADO  
SOBRE INSCRIPCIONES  
DE LA PÁGINA 4



## Formación

---

### 4.1

### ARTES PLÁSTICAS

---

#### Pintura: Berthe Morisot

**Nº de sesiones: 9**

**Inscripciones: 28 de enero**

**Inicio: 30 de enero**

Grupo 1: miércoles, de 10 a 12 h

Grupo 2: miércoles, de 12 a 14 h

En el taller se pintarán obras inspiradas en las de la artista.

---

#### Nueva exposición

Les invitamos a visitar los trabajos realizados por las personas mayores participantes en el taller de pintura:

**“Berthe Morisot”**

**Inauguración el jueves 11 de abril, a las 19 h**

---

## Pintura: Fra Angelico

Nº de sesiones: 9

Inscripciones: 8 de abril

Inicio: 10 de abril

Grupo 1: miércoles, de 10 a 12 h

Grupo 2: miércoles, de 12 a 14 h

En el taller se pintarán obras inspiradas en las del artista.

---

## Nueva exposición

Les invitamos a visitar los trabajos realizados por las personas mayores participantes en el taller de pintura:

**“Fra Angelico”**

**Inauguración el jueves 4 de julio, a las 19 h**

---

## Dibujar al carboncillo: paisaje

Nº de sesiones: 9

Inscripciones: 28 de enero

Inicio: 1 de febrero

Grupo 1: viernes, de 10 a 12 h

Grupo 2: viernes, de 12 a 14 h

El carboncillo es probablemente el primer material que se utilizó para dibujar, y también ha sido el material con el que a lo largo de la historia los artistas se han formado. Esto es así gracias a las cualidades especiales que posee, como son su facilidad de rectificación, su versatilidad y, sobre todo, su gran capacidad expresiva, especialmente en los problemas relativos a la luz.

---

## Dibujar al carboncillo: retrato

**Nº de sesiones: 9**

**Inscripciones: 8 de abril**

**Inicio: 12 de abril**

**Grupo 1: viernes, de 10 a 12 h**

**Grupo 2: viernes, de 12 a 14 h**

Conocidas las cualidades del carboncillo y su uso indisolublemente ligado a la historia del arte, en este trimestre se utilizará para cultivar la destreza en el dibujo de retratos.

---

## Sonobe: origami modular

**Nº de sesiones: 6**

**Inscripciones: 9 de abril**

**Inicio: 25 de abril**

**Grupo 1: jueves, de 10 a 12 h**

**Grupo 2: jueves, de 12 a 14 h**

Sonobe es un módulo de papel ensamblable creado en Japón en los años cincuenta del siglo pasado, que permite construir una gran variedad de poliedros. Quizá por su relación con la naturaleza, estos cuerpos geométricos nos han fascinado desde siempre, desde los enigmáticos diseños prehistóricos hasta los extraordinarios poliedros de Leonardo, Jamnitzer o Escher. Se trabajará en la construcción de cubos, octaedros, maclas, icosaedros, dodecaedros y demás poliedros. Estos modelos, además, pueden encontrar aplicación en joyería, diseño y decoración.

## 4.2

# LENGUA, PENSAMIENTO Y CREACIÓN LITERARIA

---

### Dostoievski: novela y criminología

Nº de sesiones: 4

**Inicio: 11 de marzo**

Grupo 1: lunes, de 10 a 12 h

Grupo2: lunes, de 12 a 14 h

Estamos ante uno de los autores del Siglo de Oro de la literatura rusa. Sus obras, universalmente conocidas, como *Los hermanos Karamazov*, o *Crimen y castigo*, destacan por su profundidad psicológica, filosófica y social. En este taller trataremos su figura y su obra, y se realizarán debates acerca de las ideas más destacadas en sus novelas y las influencias que generaron.

No requiere inscripción, podrá accederse hasta completar el aforo de la sala.

---

### Benjamin Franklin

Nº de sesiones: 4

**Inicio: 5 de febrero**

Martes, de 18 a 20 h

Revolucionario, inventor y filósofo, es uno de los pensadores más influyentes de la modernidad; es uno de los personajes más sorprendentes de finales del siglo XVIII. Fue, hasta su último aliento, un hombre implicado y activo en el avance de la cultura, las ciencias y la política. Es considerado uno de los padres fundadores de los Estados Unidos. Estaba convencido del

importante papel que representa la cultura en la promoción social y, en 1731, fundó la primera biblioteca pública de Filadelfia.

No requiere inscripción, podrá accederse hasta completar el aforo de la sala.

---

## Alexander von Humboldt

**Nº de sesiones: 4**

**Inicio: 12 de marzo**

**Martes, de 18 a 20 h**

Geógrafo, naturalista y explorador, es considerado el padre de la geografía moderna y fundador del ecologismo. Fue abierto enemigo de la esclavitud y combatió la opresión y la discriminación.

No requiere inscripción, podrá accederse hasta completar el aforo de la sala.

---

## El escepticismo: escuela de pensamiento

**Nº de sesiones: 5**

**Inicio: 23 de abril**

**Martes, de 18 a 20 h**

Fundada por los filósofos Pirrón y Sexto Empírico, esta escuela está basada en la duda.

A lo largo del presente taller se expondrán sus tesis y se debatirá sobre sus ventajas, sus limitaciones y sus peligros, así como su vigencia en la actualidad.

No requiere inscripción, podrá accederse hasta completar el aforo de la sala.

---

## Literatura gótica: *Drácula* y más historias de terror

Nº de sesiones: 4

Inicio: 14 de marzo

Grupo 1: jueves, de 10 a 12 h

Grupo 2: jueves, de 12 a 14 h

¿Qué es la literatura gótica?, ¿de qué manera se introdujo en nuestra sociedad el concepto de *monstruo*? Se darán a conocer las primeras representaciones de la narrativa gótica: desde la figura de Carmilla en el siglo XIX, precursora del archiconocido Drácula, hasta los misteriosos protagonistas de obras como *Cumbres borrascosas*, de la autora Emily Brönte, u *Otra vuelta de tuerca*, del norteamericano Henry James.

No requiere inscripción, podrá accederse hasta completar el aforo de la sala.

---

## Escritoras en la ciencia ficción: de Mary Shelley al siglo XXI

Nº de sesiones: 5

Inicio: 25 de abril

Jueves, de 12 a 14 h

Este taller pretende dar a conocer las obras más representativas escritas por mujeres que han contribuido a la ciencia ficción en los libros. Se hará un recorrido desde las primeras escritoras, como Mary Shelley, con su reconocida obra *Frankenstein*, hasta autoras contemporáneas, como Octavia Butler o Ursula K. Le Guin y su saga *Terramar*. Un viaje fantástico, de la mano de imaginarios irreales y nuevos mundos por recorrer.

No requiere inscripción, podrá accederse hasta completar el aforo de la sala.

---

## Taller de escritura

**Nº de sesiones: 16**

**Inscripciones: 31 de enero**

**Inicio: 7 de febrero**

Jueves, de 12 a 14 h

El objetivo principal de este taller es fomentar la escritura partiendo de nociones básicas, acercándonos al uso de técnicas narrativas mediante la realización de ejercicios y el conocimiento de los errores comunes en el inicio de la escritura creativa. Se dará a conocer qué entendemos por escritura creativa, el estilo y comparación de diversos autores, el relato y sus diferentes formas: novela, cuento, cuento breve, microcuento, hiperbreves, etc.

---

## Lengua de signos

**Nº de sesiones: 16**

**Inscripciones: 22 de enero**

**Inicio: 31 de enero**

Jueves, de 10 a 12 h

En el taller se hará una iniciación a la lengua de signos española.

---

## Amigos Lectores

La actividad consiste en una tertulia en torno a la lectura de obras literarias, principalmente narrativa y ensayo.

Los tres grupos de tertulia continúan trabajando.



### **Primer trimestre**

**Nº de sesiones: 10**

**Inicio: 23 de enero**

Grupo 1: miércoles, de 16 a 18 h

Grupo 2: miércoles, de 18 a 20 h

Grupo 3: miércoles, de 18 a 20 h

### **Segundo trimestre**

**Nº de sesiones: 7**

**Inicio: 3 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

Las personas interesadas en participar en este proyecto, deben comunicarlo en el centro, pasando así a la lista de espera.

## **4.3**

### **MEDIO AMBIENTE Y PAISAJE**

---

#### **Mariposas**

**Nº de sesiones: 5**

**Inicio: 22 de abril**

Lunes, de 12 a 14 h

Hay descritas cerca de 24.000 especies diferentes de mariposas. Centrándonos en las más llamativas, se trabajará sobre sus características, su morfología, su desplazamiento y todo aquello que las define.

No requiere inscripción, podrá accederse hasta completar el aforo de la sala.

---

## La evolución humana

**Nº de sesiones: 4**

**Inscripciones: 31 de enero**

**Inicio: 12 de marzo**

Grupo 1: martes, de 10 a 12 h - Incluye una salida

Grupo 2: martes, de 12 a 14 h - Incluye una salida

Emprenderemos un rápido viaje para evidenciar el reto de la supervivencia hasta la actualidad.

---

## Flores y floraciones

**Nº de sesiones: 5**

**Inscripciones: 9 de abril**

**Inicio: 23 de abril**

Grupo 1: martes, de 10 a 12 h - Incluye una salida

Grupo 2: martes, de 12 a 14 h - Incluye una salida

La floración es el proceso por el cual las plantas florecen y mantienen abiertas sus flores para que se lleve a cabo la polinización, proceso necesario para producir semillas y, por lo tanto, continuar con la especie. Un buen momento para comprobar y disfrutar de este proceso se produce con la llegada de la primavera, gracias al espectacular colorido que viste los campos.

---

## Plantas silvestres

**Nº de sesiones: 5**

**Inscripciones: 22 de enero**

**Inicio: 29 de enero**

Grupo 1: martes, de 10 a 12 h

Grupo 2: martes, de 12 a 14 h

Crece de forma natural y espontánea en la naturaleza, y varias de ellas han ido desvelando propiedades valiosas para la gastronomía, la medicina y el mundo de los aromas.

---

## Aceites esenciales

**Nº de sesiones: 5**

**Inscripciones: 5 de abril**

**Inicio: 23 de abril**

Grupo 1: martes, de 10 a 12 h

Grupo 2: martes, de 12 a 14 h

Los aceites esenciales tienen multitud de propiedades que nos pueden ayudar en nuestra vida cotidiana. En este taller se conocerán métodos de extracción, a la vez que se hablará de los aceites vegetales que se emplean como vehículo de los primeros, y se presentarán algunas de sus aplicaciones más comunes.

## 4.4 DIVULGACIÓN

---

### Ajedrez

**Nº de sesiones: 9**

**Inscripciones: 31 de enero**

**Inicio: 7 de febrero**

Grupo 1: jueves, de 10 a 12 h

Grupo 2: jueves, de 12 a 14 h

Se tratará sobre su origen y sus figuras más notables y se plantearán estrategias como reto intelectual.

---

## El cielo nocturno

**Nº de sesiones:** 5

**Inicio:** 29 de enero

**Grupo 1:** martes, de 10 a 12 h

**Grupo 2:** martes, de 12 a 14 h

A primera vista, el cielo nocturno parece un montón de pequeños puntos luminosos desordenados. Desde la antigüedad se ha trazado un mapa de constelaciones que narraban nuestras leyendas. Si aprendemos a leerlo, podremos distinguir entre estrellas y planetas, conocer las constelaciones, los movimientos de la esfera celeste o el origen de meteoritos y cometas. Este taller nos aportará las herramientas para saber lo que vemos cuando miremos al cielo estrellado, seguir el ciclo anual del Sol, y cómo afecta a nuestra vida cotidiana.

No requiere inscripción, podrá accederse hasta completar el aforo de la sala.

---

## Paco de Lucía: el genio de las seis cuerdas

**Nº de sesiones:** 4

**Inicio:** 4 de febrero

**Grupo 1:** lunes, de 10 a 12 h

**Grupo 2:** lunes, de 12 a 14 h

Francisco Sánchez Gómez, más conocido como Paco de Lucía, ha sido y será el mejor guitarrista flamenco de todos los tiempos. Estamos ante uno de los referentes musicales del s. xx, no solo en la música flamenca, sino en toda la música de la segunda mitad de siglo. Se le atribuye la responsabilidad de la reforma que llevó este arte a la escena musical internacional gracias a la

inclusión de nuevos ritmos, desde el *jazz* y la *bossa nova* hasta la música clásica. En estas sesiones, repasaremos toda su carrera, desde el niño que corría por las calles de Algeciras, hasta el maestro que llenó el Teatro Real de Madrid.

No requiere inscripción, podrá accederse hasta completar el aforo de la sala.

## Música y religiones: una perspectiva global

**Nº de sesiones: 4**

**Inicio: 6 de febrero**

Grupo 1: miércoles, de 10 a 12 h

Grupo 2: miércoles, de 12 a 14 h

En las últimas décadas, las investigaciones de la relación de lo religioso y espiritual con las artes han aportado nuevas visiones a este fenómeno global tan diverso. La música tiene un papel central en múltiples creencias como medio de interacción con lo sobrenatural. A través de sus respectivas músicas analizaremos las conexiones y peculiaridades rituales y socioculturales del cristianismo, judaísmo, islam, hinduismo, budismo y otras creencias vigentes actualmente. También estudiaremos el uso del silencio y el ruido como elementos musicales, las diferentes afinaciones del sonido, o el impacto de las músicas sacras en la música pop y *rock*.

No requiere inscripción, podrá accederse hasta completar el aforo de la sala.

---

## Stephen Sondheim: transformaciones en el teatro musical

**Nº de sesiones: 4**

**Inicio: 13 de marzo**

**Grupo 1: miércoles, de 10 a 12 h**

**Grupo 2: miércoles, de 12 a 14 h**

Desde *West Side Story* en 1957 hasta *Road Show* en el 2008, los musicales en los que ha participado Sondheim han cambiado la estética y las convenciones escénicas contemporáneas. Obras como *Sweeney Todd*, *Company*, *Follies* o *Into The Woods* han expandido las posibilidades de un musical, cómo se desarrolla el drama y el papel que juega lo sonoro. Sondheim es esencial para entender el legado de Rodgers y Hammerstein y la época dorada de Broadway, en la que el teatro musical se convirtió en un producto cargado de connotaciones artísticas e intelectuales.

No requiere inscripción, podrá accederse hasta completar el aforo de la sala.

---

## La salsa: la revolución de la música latina

**Nº de sesiones: 5**

**Inicio: 24 de abril**

**Grupo 1: miércoles, de 10 a 12 h**

**Grupo 2: miércoles, de 12 a 14 h**

Tras la Segunda Guerra Mundial, el mambo y el *jazz* cubano estaban asentados en Nueva York, pero con la llegada de una nueva generación a la ciudad durante los años sesenta tuvo lugar una revolución musical: la salsa. Este nuevo sonido ha cambiado las músicas urbanas hasta hoy, estando en la base de fenómenos

actuales como el reguetón. A través de la salsa podemos entender procesos relativos a la inmigración, la hibridación cultural y las danzas contemporáneas. Las canciones de Celia Cruz, Héctor Lavoe, Willie Colón y Rubén Blades, entre otros, nos guiarán por la historia de la salsa.

No requiere inscripción, podrá accederse hasta completar el aforo de la sala.

---

## Cultura popular vs. cultura de élites en la Edad Moderna, siglos XVI-XVII

**Nº de sesiones: 5**

**Inicio: 22 de abril**

**Lunes, de 10 a 12 h**

El presente taller pretende dar a conocer las líneas principales de la evolución de la cultura y espiritualidad en la España moderna en sus principales vertientes: la letrada y de élite y la popular. Se realizará un estudio de las interconexiones culturales y tensiones existentes entre los grupos de las sociedades medieval y moderna, sobre aspectos tales como la mentalidad, el papel de las diócesis eclesiásticas y de los monasterios en la conformación cultural, la convivencia entre cultura de élite y popular, las relaciones entre cultura, ciencia y magia, y también la importancia del teatro como centro de irradiación cultural.

No requiere inscripción, podrá accederse hasta completar el aforo de la sala.

---

## 200 años del Museo del Prado

**Nº de sesiones: 4**

**Inicio: 7 de febrero**

Grupo 1: jueves, de 10 a 12 h

Grupo 2: jueves, de 12 a 14 h

El destacado cumpleaños del Museo nos sirve de motivo para rendirle homenaje y aventurarnos, una vez más, en su historia, su singularidad y las maravillas que nos brinda.

No requiere inscripción, podrá accederse hasta completar el aforo de la sala.

---

## Historia de los alimentos

**Nº de sesiones: 4**

**Inscripciones: 22 de enero**

**Inicio: 12 de marzo**

Grupo 1: martes, de 10 a 12 h

Grupo 2: martes, de 12 a 14 h

El presente taller pretende que las personas asistentes al mismo puedan tener una visión general del cómo y por qué consumimos los alimentos que consumimos, haciendo hincapié en los centros de origen de la domesticación de plantas y animales, su expansión en tiempos antiguos y los centros de producción más importantes en la actualidad.

---

## Fotografía artística

**Nº de sesiones: 8**

**Primer trimestre**

**Inscripciones: 29 de enero**

**Inicio: 5 de febrero**

Martes, de 17 a 19 h



## **Segundo trimestre**

**Inscripciones: 2 de abril**

**Inicio: 9 de abril**

**Martes, de 17 a 19 h**

Se estudiará y practicará la fotografía artística. Cada participante tendrá que asistir con su propia cámara. Algunas sesiones se desarrollarán fuera del aula y del centro.

## **4.5 CINEFÓRUM**

Ciclo de cine que propone temas actuales, entre los que destacan los de índole social y humana, con una perspectiva plural dirigida a la reflexión y al debate de quienes participen.

No requiere inscripción, podrá accederse hasta completar el aforo de la sala.

### ***La librería, 2017***

**Dir.: Isabel Coixet**

Una librería, libros, personas que se sienten solas, o no...

**Miércoles 23 de enero, a las 16.30 h**

### ***Los archivos del Pentágono, 2017***

**Dir.: Steven Spielberg**

Periodismo, política, historia.

**Miércoles 6 de febrero, a las 16.30 h**

### ***Wonder, 2017***

**Dir.: Stephen Chbosky**

Una historia de superación cargada de un conmovedor sentido del humor.

**Miércoles 20 de febrero, a las 17 h**

***Searching, 2018***

**Dir.: Aneesh Chaganty**

Una angustiada búsqueda a través de las huellas en la red.

Miércoles 6 de marzo, a las 17 h

***Campeones, 2018***

**Dir.: Javier Fesser**

En efecto, unos campeones en la vida.

Miércoles 20 de marzo, a las 16.30 h

***Con amor, Simon, 2018***

**Dir.: Greg Berlanti**

Un abrazo a la tolerancia.

Miércoles 10 de abril, a las 17 h

***Gorrión rojo, 2018***

**Dir.: Francis Lawrence**

Una de espías, de alto voltaje.

Miércoles 24 de abril, a las 16.30 h

***Molly's Game, 2017***

**Dir.: Aaron Sorkin**

A través del juego, ella amasó una fortuna...

Miércoles 8 de mayo, a las 16.30 h

***Tully, 2018***

**Dir.: Jason Reitman**

La maternidad, en lo cotidiano, con mucho esfuerzo.

Miércoles 22 de mayo, a las 17 h

SE RUEGA LEER  
EL APARTADO  
SOBRE INSCRIPCIONES  
DE LA PÁGINA 4

# Conversaciones de mayores: mujer y vejez

---



El diario *ABC* y la Obra Social “la Caixa” proponen este ciclo de debates que se celebra en diferentes ciudades españolas. En cada uno de ellos una persona experta en la materia y dos personas partícipes del programa de Mayores de la Obra Social “la Caixa” en el territorio entran en conversación en torno al tema tratado, de la mano de una periodista de *ABC*. En la parte final, el público presente en la sala podrá también tomar la palabra y entrar en el debate.

En esta ocasión el tema es: **mujer y vejez**.

**Día y hora: 31 de enero, a las 11 h.**

**Importante:** para asistir es necesario comunicarlo en el centro, a partir del 8 de enero. Se admitirán las inscripciones por orden hasta completar el aforo de la sala, no se seguirá el procedimiento habitual de inscripción a actividades que se indica en el punto 1 de la agenda.

# Informática y comunicación

---



INFORMACIÓN DE INTERÉS PARA LAS PERSONAS CLIENTAS DE UNA OFICINA DE **CAIXABANK** EN EL APARTADO INSCRIPCIONES, EN LA PÁGINA 4

---

## Iniciación a la informática

Taller orientado a participantes con escasos conocimientos de informática, o sin ellos, para que adquieran seguridad en el uso básico del ordenador, de internet y del correo electrónico.

**Nº de sesiones: 8**

**Fase I: inscripciones: 18 de enero**

**Inicio en la semana del 21 de enero**

Grupo 1: lunes y miércoles, de 18 a 20 h

Grupo 2: miércoles, de 10 a 12 h, y viernes, de 12 a 14 h

**Fase II: inscripciones: 8 de marzo**

**Inicio en la semana del 11 de marzo**

Grupo 1: lunes y miércoles, de 18 a 20 h

Grupo 2: miércoles, de 10 a 12 h, y viernes, de 12 a 14 h

**Fase III: Inscripciones: 26 de abril**

**Inicio en la semana del 6 de mayo**

Lunes y jueves, de 10 a 12 h

---

## Haz trámites por internet

En este taller se pretende que las personas participantes conozcan las principales herramientas que tienen a su disposición para realizar trámites cotidianos a través del ordenador y puedan practicar con ellas, lo que puede contribuir a mejorar su calidad de vida.

**Nº de sesiones: 10**

**Fase I: inscripciones: 17 de enero**

**Inicio en la semana del 21 de enero**

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

Grupo 2: martes y viernes, de 10 a 12 h

Grupo 3: martes y jueves, de 12 a 14 h

Grupo 4: miércoles, de 16 a 18 h, y viernes, de 18 a 20 h

**Fase II: inscripciones: 7 de marzo**

**Inicio en la semana del 11 de marzo**

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

Grupo 2: martes y viernes, de 10 a 12 h

Grupo 3: martes y jueves, de 12 a 14 h

Grupo 4: miércoles, de 16 a 18 h, y viernes, de 18 a 20 h

**Fase III: inscripciones: 25 de abril**

**Inicio en la semana del 6 de mayo**

Grupo 1: lunes y jueves, de 16 a 18 h

Grupo 2: martes y jueves, de 12 a 14 h

Grupo 3: miércoles, de 16 a 18 h, y viernes, de 18 a 20 h

---

## Comunícate por la red

Taller orientado a que las personas participantes conozcan las principales herramientas de comunicación en línea de una manera práctica y divertida, para que puedan incorporarlas en su día a día.

**Nº de sesiones: 12**

**Fase I: inscripciones: 16 de enero**

**Inicio en la semana del 21 de enero**

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

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

**Fase II: inscripciones: 6 de marzo**

**Inicio en la semana del 11 de marzo**

Grupo 1: lunes y jueves, de 16 a 18 h

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

**Fase III: inscripciones: 24 de abril**

**Inicio en la semana del 6 de mayo**

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

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

---

## Prepara tu salida o desplazamiento

El objetivo del taller es que las personas participantes conozcan qué herramientas tienen a su disposición para realizar un desplazamiento de forma autónoma, cómoda y segura.

**Nº de sesiones: 10**

**Fase I: inscripciones: 14 de enero**

**Inicio en la semana del 21 de enero**

Grupo 1: martes y viernes, de 16 a 18 h

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

**Fase II: inscripciones: 4 de marzo**

**Inicio en la semana del 11 de marzo**

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

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

**Fase III: inscripciones: 22 de abril**

**Inicio en la semana del 6 de mayo**

Grupo 1: miércoles, de 10 a 12 h, y viernes, de 12 a 14 h

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

---

## Imágenes para recordar

Las personas participantes no solo conocerán cómo obtener imágenes digitales, sino también cómo guardarlas y ordenarlas en un lugar seguro, cómo crear sus álbumes o presentaciones, y cómo compartirlos con las personas que deseen.

**Nº de sesiones: 12**

**Fase I: inscripciones: 15 de enero**

**Inicio en la semana del 21 de enero**

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

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

**Fase II: inscripciones: 5 de marzo**

**Inicio en la semana del 11 de marzo**

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

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

**Fase III: inscripciones: 23 de abril**

**Inicio en la semana del 6 de mayo**

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

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

---

## **Impresión en 3D**

Aprendizaje y posterior desarrollo de un proyecto, a fin de poner en práctica lo aprendido sobre diseño, programación e impresión.

**Número total de sesiones: 24 (previsión)**

**El actual grupo continúa trabajando**

Martes, de 10 a 14 h

SE RUEGA LEER  
EL APARTADO  
SOBRE INSCRIPCIONES  
DE LA PÁGINA 4





# Participación social y voluntariado

---

## 7.1

### **PROYECTOS ABIERTOS A LA COMUNIDAD Y A PROMOVER RELACIONES INTERGENERACIONALES**

Se trata de poner en marcha un proyecto de voluntariado en colaboración con entidades, asociaciones o instituciones que estén presentes en la comunidad e impulsar el compromiso de los mayores con una sociedad plural e intergeneracional.

---

## CiberCaixa Solidarias

Personas mayores voluntarias participan en los proyectos solidarios intergeneracionales para acercar las tecnologías de la información y de la comunicación a diferentes colectivos:

- / Personas mayores sordas miembros de la Federación de Personas Sordas de la Comunidad de Madrid. Este proyecto se realiza en colaboración con FESORCAM.
- / Personas de la Asociación Parkinson Madrid. Este proyecto se realiza en colaboración con la mencionada asociación.
- / Personas de la Asociación AFANIAS. Este proyecto se realiza en colaboración con la mencionada asociación.
- / Personas del Centro de Día Chamberí Intress. Este proyecto se realiza en colaboración con el equipo gestor del mencionado centro.
- / Personas del Centro de Inserción Social Victoria Kent. Este proyecto se realiza en colaboración con el equipo gestor del mencionado centro.

---

## Lectura y tertulia en residencias y centros de día, y con entidades sociales

En este semestre, personas mayores voluntarias continúan el proyecto de lectura y tertulia en residencias de personas mayores, como la Residencia Ntra. Sra. de Montserrat, también en centros de día, como el centro de la Asociación Parkinson Madrid, así como en el propio EspacioCaixa, con personas procedentes del Centro de Día Chamberí Intress.

## 7.2

# PROYECTOS ORIENTADOS A LA DIFUSIÓN DEL CONOCIMIENTO EN INFORMÁTICA

## Aula abierta en el Cibercafé y la Mediateca

En ambos espacios prestan su colaboración personas mayores voluntarias con conocimientos de informática y del uso de los ordenadores.

### / Cibercafé

En el horario del centro, y siempre que no haya otra actividad prioritaria, los ordenadores de este espacio podrán utilizarse solicitándolo previamente en Recepción.

### / Mediateca

Este espacio cuenta con ordenadores equipados con lector de CD-ROM y de DVD, programa de tratamiento fotográfico y, varios de ellos, también con escáner. Podrán utilizarse en el horario del centro, con reserva previa o en función de la disponibilidad de los equipos en el momento de solicitarlos. También se dispone, para su uso en la sala, de prensa impresa diaria, revistas, libros, CD y DVD.

## Refuerzo y apoyo en los talleres informáticos

Personas mayores voluntarias apoyan y refuerzan la labor de los profesionales que dinamizan los diferentes talleres en las aulas de informática.

---

## ActivaLaMente

Es una plataforma virtual para poner la mente en forma de un modo entretenido. El programa se desarrolla a través de diferentes actividades enfocadas a ejercitar seis áreas cognitivas principales: atención; concentración; memoria; procesamiento visual y auditivo; lenguaje, y funciones ejecutivas.

Cada día pueden acceder a la plataforma en el Cibercafé y en la Mediateca del centro, contando con el apoyo de personas mayores voluntarias, especialmente las mañanas de los viernes, de 10 a 12 h.

## 7.3 PROYECTOS ORIENTADOS A LA COMUNICACIÓN Y LA CONVERSACIÓN

---

### Grandes Lectores

Es un proyecto en el que personas mayores voluntarias dinamizan grupos de tertulia en torno a la lectura de obras literarias, principalmente narrativa y ensayo.

Los dos grupos de tertulia que se desarrollan en el propio EspacioCaixa continúan trabajando.

#### **Primer trimestre**

**Nº de sesiones: 10**

**Inicio: 21 de enero**

**Grupo 4: lunes, de 18 a 20 h**

**Inicio: 24 de enero**

Grupo 5: jueves, de 12 a 14 h

**Segundo trimestre**

**Nº de sesiones: 9**

**Inicio: 1 de abril**

Grupo 4: lunes, de 18 a 20 h

**Nº de sesiones: 8**

**Inicio: 4 de abril**

Grupo 5: jueves, de 12 a 14 h

Las personas interesadas en participar en este proyecto, como tertulias o como voluntarias dinamizadoras, deben comunicarlo en el centro, para que se las incluya en la lista de espera.

---

## **Tertulias en torno al inglés y al francés**

### **– Tertulias en torno al inglés**

Les invitamos a conversar en inglés con otras personas.

**Primer trimestre**

**Nº de sesiones: 12**

**Inscripciones: 23 de enero**

**Inicio: 25 de enero**

Viernes, de 16 a 18 h

**Segundo trimestre**

**Nº de sesiones: 9**

**Inscripciones: 10 de abril**

**Inicio: 26 de abril**

Viernes, de 18 a 20 h

## – **Tertulias en torno al francés**

Les invitamos a conversar en francés con otras personas.

### **Primer trimestre**

**Nº de sesiones: 12**

**Inscripciones: 23 de enero**

**Inicio: 25 de enero**

Viernes, de 18 a 20 h

### **Segundo trimestre**

**Nº de sesiones: 9**

**Inscripciones: 10 de abril**

**Inicio: 26 de abril**

Viernes, de 16 a 18 h

---

## **Coloquios temáticos**

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

No requiere inscripción, podrá accederse hasta completar el aforo de la sala.

Los coloquios temáticos de este semestre son:

### **Las inundaciones en España**

4 de febrero, a las 17 h

**Cooperación española en Latinoamérica:  
ejemplos de proyectos de desarrollo rural**

11 de febrero, a las 17 h

**Hablando de *El Quijote***

18 de febrero, a las 17 h

**Historia del descubrimiento de la forma de la Tierra**

25 de febrero, a las 17 h

**Camille Claudel: la sorprendente vida de una genial escultora**

4 de marzo, a las 17 h

**Origen y arquitectura del Museo del Prado**

11 de marzo, a las 17 h

**Monasticismo**

25 de marzo, a las 17 h

**Innovaciones y reformas del Madrid Isabelino**

1 de abril, a las 17 h

**Habitabilidad extraterrestre**

8 de abril, a las 17 h

**María Estuardo**

6 de mayo, a las 17 h

**Algunas joyas del Museo del Prado**

13 de mayo, a las 17 h

**1715-1759: de Felipe V a Fernando VI**

20 de mayo, a las 17 h

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

SE RUEGA LEER EL APARTADO SOBRE  
INSCRIPCIONES DE LA PÁGINA 4



## 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 el centro.

¡Gracias!







**Programa  
de Personas  
Mayores**

**EspacioCaixa**  
*Madrid*

# Espacio Caixa

Madrid



## ESPACIOCAIXA MADRID

Arapiles, 15  
28015 Madrid  
Tel. 914 445 415

## HORARIO

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

## SERVICIO DE INFORMACIÓN OBRA SOCIAL "LA CAIXA"

900 22 30 40  
De lunes a domingo,  
de 9 a 20 h  
[www.laCaixa.es/ObraSocial](http://www.laCaixa.es/ObraSocial)

## CÓMO LLEGAR:

### METRO

**Quevedo:** línea 2

**San Bernardo:** líneas 2 y 4

**Bilbao:** líneas 1 y 4

### AUTOBUSES

Líneas 1, 2, 202, 3, 5, 16, 21,  
37, 40, 44, 61, C1, C2, 133,  
147, 149 y E3



Fundación Bancaria "la Caixa"