



**Programa
de Personas
Mayores**
—
Septiembre
Diciembre
2018



EspacioCaixa
Murcia



Obra Social "la Caixa"

1. Bienestar saludable

¡En forma!	4
¡En forma! II	4
La pérdida. Construyendo un nuevo escenario	5
Improvisación II	6

2. Desarrollo personal y ciclo vital: Vivir bien, sentirse mejor

Vivir como yo quiero	8
Vivir en positivo.....	8
Buen trato, los derechos de las personas mayores.....	9

3. Formación

3.1 Artes plásticas, musicales, escénicas y cinematográficas

Taller de pintura. Víctor Vasarely (1908-1997)	10
Exposiciones.....	11
Órganos catedralicios.....	11
La ópera italiana de Monteverdi a Mozart	11
La era de Beethoven.....	12
Dibujo en técnicas secas.....	12
Florence Price y el sinfonismo americano	13
Fotografías con historia.....	14
Estrellas del <i>rock and roll</i>	14

3.2 Pensamiento y creación literaria

La ciencia ficción en la literatura.....	15
Introducción a la escritura ...	15
Miguel de Unamuno: <i>Del sentimiento trágico de la vida</i>	16

3.3 Medio ambiente

Disfrutando de un paseo por la montaña	16
---	----

3.4 Alimentación

Alimenta tu bienestar: la nutrición clave para tu salud..	17
El pan y su maridaje	17

3.5 Cinefórum

3.6 Divulgación

Presidentes de la historia con historia.....	20
Museos del mundo	20
Castillos y fortalezas en uso y desuso	21
Murcia, ciudad de belén.....	21

4. Tecnologías de la información y la comunicación

Iniciación a la informática....	22
Haz trámites por internet	23
Comunícate por la red	24
Prepara tu salida o desplazamiento.....	24
Imágenes para recordar.....	25

5. Participación social y voluntariado

5.1 Proyectos abiertos a la comunidad

Impresión 3D: imagina y crea	26
Español para extranjeros	27
CiberCaixa Solidarias	27

5.2 Proyectos orientados a promover las relaciones intergeneracionales

Campaña intergeneracional. Invierno 2018	28
Cinefórum intergeneracional	29

5.3 Proyectos orientados a la difusión del conocimiento en las nuevas tecnologías de la información y la comunicación

Aula abierta en el Cibercafé.....	30
Refuerzo y apoyo a los proyectos en el espacio Gente 3.0	31
ActivaLaMente	31

5.4 Proyectos orientados a la comunicación y a la conversación

Grandes Lectores	32
Encuentros con el alemán	33
Encuentros con el inglés	

para viajeros..... 33

Encuentros con el inglés para viajeros: gramática

33

Ciclo de conferencias

AMUVIM

34

¿Qué voy a ser de mayor? 34

5.5 Proyectos orientados a compartir conocimientos

Una manualidad creativa: las joyas

35

Bordados y manualidades.... 35

Encuentros con las sevillanas 35

Apogeo y caída de los imperios y su arte..... 36

Encuentros con la cultura japonesa

36

Usos y dudas del español actual..... 36

Encuentros con la poesía..... 37

Encuentros con la técnica del *collage*

37

6. Índice de fechas de inscripción..... 38

7. Inscripciones..... 41

8. Visitas guiadas a EspacioCaixa..... 43

Índice





1. Bienestar y salud

| ¡En forma!*

Número de sesiones: 16

Inscripciones: 19 de septiembre

Del 1 de octubre al 26 de noviembre

Lunes y jueves, de 12 a 13.30 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.

| ¡En forma! II

Número de sesiones: 16

Inscripciones: 20 de septiembre

Del 2 de octubre al 27 de noviembre

Martes y viernes, de 12 a 13 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.

La pérdida. Construyendo un nuevo escenario*

Número de sesiones: 11

Inscripciones: 19 de septiembre

Del 1 de octubre al 10 de diciembre

Lunes, de 16.30 a 18 h

A lo largo de este taller abordaremos desde el nivel teórico el duelo, la pérdida, las despedidas e incluso la muerte como situación adscrita a la vida. Veremos las fases que se han estudiado del duelo y las emociones propias de este proceso, despatologizándolas para poder vivirlas de otro modo. El objetivo de este taller es conocer el duelo como un proceso vital continuo, desindividualizándolo, y dar un espacio a las personas para entenderlo mejor y poder aprender herramientas constructivas para vivir, dado que la vida y la muerte están indisolublemente unidas.

**Tendrán preferencia en la inscripción aquellas personas que todavía no hayan realizado el taller.*

Improvisación II

Número de sesiones: 11

Inscripciones: 19 de septiembre

Del 1 de octubre al 10 de diciembre

Lunes, de 18 a 19.30 h

En este taller daremos continuidad a los conocimientos básicos de improvisación adquiridos en trimestres anteriores. Nos adentraremos en la técnica y en juegos avanzados de improvisación y veremos también a modo introductorio cómo se organiza un *match* de improvisación. Entre los contenidos a trabajar destacan los juegos de memoria, la coordinación, los estilos musicales, los policíacos y el *western*, así como las improvisaciones con consigna: título, palabra intrusa, frase repetitiva y objetivo secreto.



2. 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*

Número de sesiones: 13

Inscripciones: 18 de septiembre

Del 1 de octubre al 12 de noviembre

Lunes y miércoles, de 10 a 11.30 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*

Número de sesiones: 13

Inscripciones: 20 de septiembre

Del 2 de octubre al 15 de noviembre

Martes y jueves, de 10 a 11.30 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.

Buen trato, los derechos de las personas mayores

Número de sesiones: 4

Inscripciones: 21 de septiembre

Del 2 al 16 de octubre. Martes, de 16.30 a 18 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 la película ***Nuestro último verano en Escocia (2014)***, el **jueves 25 de octubre, a las 18 h**, a fin de desarrollar un coloquio posterior sobre los contenidos del taller.

*Tendrán preferencia en la inscripción aquellas personas que todavía no hayan realizado el taller.



3. Formación

3.1

Artes plásticas, musicales,
escénicas y cinematográficas

| Taller de pintura. Victor Vasarely (1908-1997)*

Número de sesiones: 11

Inscripciones: 18 de septiembre

Del 1 de octubre al 10 de diciembre

Grupo 1: lunes, de 10 a 12 h

Grupo 2: lunes, de 12 a 14 h

Artista de origen húngaro afincado en Francia, considerado como el padre del *op-art* o arte escénico. Se empeñó en incorporar la dimensión temporal a la forma plástica, camino iniciado ya por los futuristas y Duchamp. Su pintura se basa en el rigor científico y combina las leyes de la física con el conocimiento de la geometría, junto con las cualidades perceptivas del color y su influencia en la percepción visual. Su obra no se basó tanto en la belleza de las formas como en la sorpresa visual que producen, motivada por el engaño perceptivo.

*Tendrán preferencia para participar en los talleres de pintura aquellas personas que no realizaron taller de pintura el trimestre anterior.

Exposiciones

Visite los trabajos realizados por las personas mayores participantes en los talleres de pintura sobre los siguientes artistas:

Gerard Sekoto (1913-1993)

Hasta Navidad

Órganos catedralicios

Número de sesiones: 11

Inscripciones: 19 de septiembre

Del 1 de octubre al 10 de diciembre

Lunes, de 16.30 a 18 h

El órgano fue conocido por los romanos y adoptado por la iglesia como acompañamiento en el s. VII. A lo largo de todos estos siglos dicho instrumento ha sufrido variaciones y perfeccionamiento. Las principales catedrales e iglesias españolas y europeas disponen de un órgano. A lo largo del taller conoceremos este instrumento, sus características y los lugares donde se sitúa, así como el órgano de la catedral de Murcia.

La ópera italiana de Monteverdi a Mozart

Número de sesiones: 11

Inscripciones: 20 de septiembre

Del 1 de octubre al 10 de diciembre

Lunes, de 18 a 19.30 h

El presente taller es un intento de acercarse y conocer una de las manifestaciones artísticas más importantes de la cultura occidental, la ópera, a través de un enfoque activo y didáctico,

que a su vez dote a los participantes de una terminología y unas herramientas elementales que les permitan entender mejor la música académica en general y la ópera en particular. Así mismo, los participantes tendrán la oportunidad de un encuentro entre aficionados, alentando la discusión y el intercambio de ideas sobre la música y las formas musicales características de los períodos renacentista, barroco y clásico.

La era de Beethoven

Número de sesiones: 11

Inscripciones: 21 de septiembre

Del 2 de octubre al 11 de diciembre

Martes, de 18 a 19.30 h

La música de Ludwig van Beethoven es producto y reflejo de la riqueza cultural y la turbulencia social de la época en que vivió. Sus composiciones no solo cambiaron la música de su tiempo, sino que han influido en el trabajo de generaciones de artistas, literatos y filósofos, generando parte del canon de la cultura occidental. A través de su legado musical, especialmente sus sinfonías y sonatas para piano, nos adentraremos en una de las personalidades creativas más impactantes de la historia.

Dibujo en técnicas secas

Número de sesiones: 11

Inscripciones: 24 de septiembre

Del 3 de octubre al 12 de diciembre

Miércoles, de 12 a 13.30 h

Las técnicas secas son aquellas que no necesitan de un disolvente para dibujar con ellas; se aplican directamente sobre el soporte y sus pigmentos se adhieren al papel gracias a su textura. Precisan de un fijador al acabar el dibujo. Con ellas pueden conseguirse acabados muy detallados y realistas o también expresivos y menos definidos. En este taller conoceremos y aplicaremos aspectos básicos del dibujo artístico mediante las técnicas secas como la sanguina, la sepia y el pastel.

Florence Price y el sinfonismo americano

Número de sesiones: 11

Inscripciones: 24 de septiembre

Del 3 de octubre al 12 de diciembre

Miércoles, de 18 a 19.30 h

Florence B. Price fue la primera mujer afroamericana en conseguir que su música fuera interpretada por una orquesta sinfónica en 1933, y a lo largo de su carrera tuvo que romper diversas barreras sociales y culturales con ayuda de músicos e intelectuales como Margaret Bonds, Langston Hughes o Marian Anderson. Su obra musical acercó al público estadounidense el sonido romántico de Dvorák y Tchaikovsky sumado a la tradición popular afroamericana y la música sacra, lo que la ha convertido recientemente en una de las incorporaciones clave para entender la música académica del siglo xx.

Fotografías con historia

Número de sesiones: 9

Inscripciones: 26 de septiembre

Del 5 de octubre al 14 de diciembre

Viernes, de 10 a 11.30 h

La fotografía tiene la capacidad de capturar un momento y de algún modo contarnos una historia. A lo largo del tiempo diversas fotografías han contado historias desgarradoras, de guerra, de reencuentros o de personajes transcendentales para el devenir del mundo, algunas incluso siendo galardonadas con los más prestigiosos premios. En este taller conoceremos y reflexionaremos sobre esas imágenes, al igual que aquellos que capturaron tales momentos.

Estrellas del *rock and roll*

Número de sesiones: 9

Inscripciones: 26 de septiembre

Del 5 de octubre al 14 de diciembre

Viernes, de 12 a 13.30 h

Elvis Presley, Chuck Berry, Jimi Hendrix, John Lennon, David Bowie, Jerry Lee Lewis, Tina Turner, son solo algunos de los nombres propios de las estrellas del *rock and roll* más importantes de la historia de este género musical. En este taller conoceremos su música, su influencia y sus vidas.

3.2

Pensamiento y creación literaria

| La ciencia ficción en la literatura

Número de sesiones: 11

Inscripciones: 19 de septiembre

Del 1 de octubre al 10 de diciembre

Lunes, de 12 a 13.30 h

La ciencia ficción explora desde mundos lejanos y futuros remotos hasta sociedades completamente atrapadas en la tecnología. A través de esta literatura podemos hacer un buen análisis de nuestra sociedad y del papel que el ser humano cumple en ella. Nos dejaremos llevar por los relatos de Julio Verne, y el monstruo de Frankenstein de Mary Shelley, hasta los futuros distópicos de George Orwell en *1984* y de Aldous Huxley en *Un mundo feliz*. El objetivo del taller es familiarizar al participante de una manera amena con la literatura de ciencia ficción y hacer que participe de los conflictos morales y sociales que encierra.

| Introducción a la escritura

Número de sesiones: 11

Inscripciones: 21 de septiembre

Del 3 de octubre al 12 de diciembre

Miércoles, de 10 a 11.30 h

En este taller aprenderemos a escribir partiendo de nociones básicas, acercándonos al uso de técnicas narrativas y al conocimiento de la escritura creativa. Se dará a conocer qué entendemos por escritura creativa, el estilo y comparación de diversos autores y el relato, así como sus diferentes formas: novela, cuento, cuento breve, microcuento, etc.

Miguel de Unamuno: *Del sentimiento trágico de la vida*

Número de sesiones: 10

Inscripciones: 24 de septiembre

Del 4 de octubre al 20 de diciembre

Jueves, de 10 a 11.30 h

Del sentimiento trágico de la vida –según el propio Unamuno, su mejor obra y el mayor exponente de su pensamiento filosófico– es uno de los más destacados ensayos filosóficos, publicado en 1912 bajo la influencia de Søren Kierkegaard y de san Ignacio de Loyola, entre otros. En este taller haremos un recorrido por la obra, que hace una profunda incursión en la problemática existencial del hombre contemporáneo, distanciándose radicalmente del motor inmóvil aristotélico y afirmando la necesidad espiritual de creer en un Dios personal.

3.3

Medio ambiente

Disfrutando de un paseo por la montaña

Número de sesiones: 11

Inscripciones: 20 de septiembre

Del 2 de octubre al 11 de diciembre

Martes, de 10 a 11.30 h

Innumerables son las rutas de senderismo que se extienden a lo largo y ancho de nuestro territorio, de diferentes niveles y que guardan una flora y fauna singular. A lo largo de este taller conoceremos muchas de ellas, algunas incluso de peregrinaje.

3.4

Alimentación

Alimenta tu bienestar: la nutrición clave para tu salud*

Número de sesiones: 8

Inscripciones: 25 de septiembre

Del 4 de octubre al 29 de noviembre

Jueves, de 16 a 17.30 h

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, tomando conciencia de la importancia de una adecuada alimentación y adquiriendo los conocimientos necesarios para que sea equilibrada y conveniente a las necesidades de cada persona. Para ello conoceremos, entre otros contenidos, qué se entiende por hábito saludable, los nutrientes y las funciones del organismo, los tipos de alimentación, etc.

El pan y su maridaje

Número de sesiones: 9

Inscripciones: 26 de septiembre

Del 5 de octubre al 14 de diciembre

Viernes, de 12 a 13.30 h

El pan es un alimento fundamental en la dieta mediterránea y, al igual que se habla de maridajes del vino, cada plato luce más con un pan determinado. En este taller aprenderemos cuáles son los panes más adecuados para servir con cada plato: ese pan que potencia y complementa sabores y nos ayuda a que cada plato sea perfecto.

3.5

Cinefórum

No se requiere inscripción para asistir al cinefórum.

Capacidad: hasta completar al aforo.

▪ ***La reina Victoria y Abdul (2017)***

Dir.: Stephen Frears

4 de octubre, jueves, a las 17 h

Abdul Karim, conocido como *El Munshi*, se convirtió en siervo de la reina Victoria en el año 1887. Después de que el joven se ganase el afecto de la monarca, terminó siendo su secretario personal y confidente durante los últimos años de vida de la reina, algo que no fue bien recibido dentro de la Casa Real.

▪ ***Un golpe con estilo (2017)***

Dir.: Zach Braff

18 de octubre, jueves, a las 17 h

Tres jubilados a los que el sistema les ha quitado el plan de pensiones planean atracar un banco para recuperar su dinero.

▪ ***No sé decir adiós (2017)***

Dir.: Lino Escalera

8 de noviembre, jueves, a las 17 h

Carla recibe una llamada de su hermana: su padre, con el que hace tiempo que no se habla, está enfermo. Ese mismo día, coge un vuelo a Almería, a la casa de su infancia. Allí, los médicos le dan a su padre pocos meses de vida. Pero Carla se niega a aceptarlo y, contra la opinión de todos, decide llevárselo a Barcelona para tratarle. Ambos emprenden un viaje para escapar de una realidad que ninguno se atreve a afrontar.

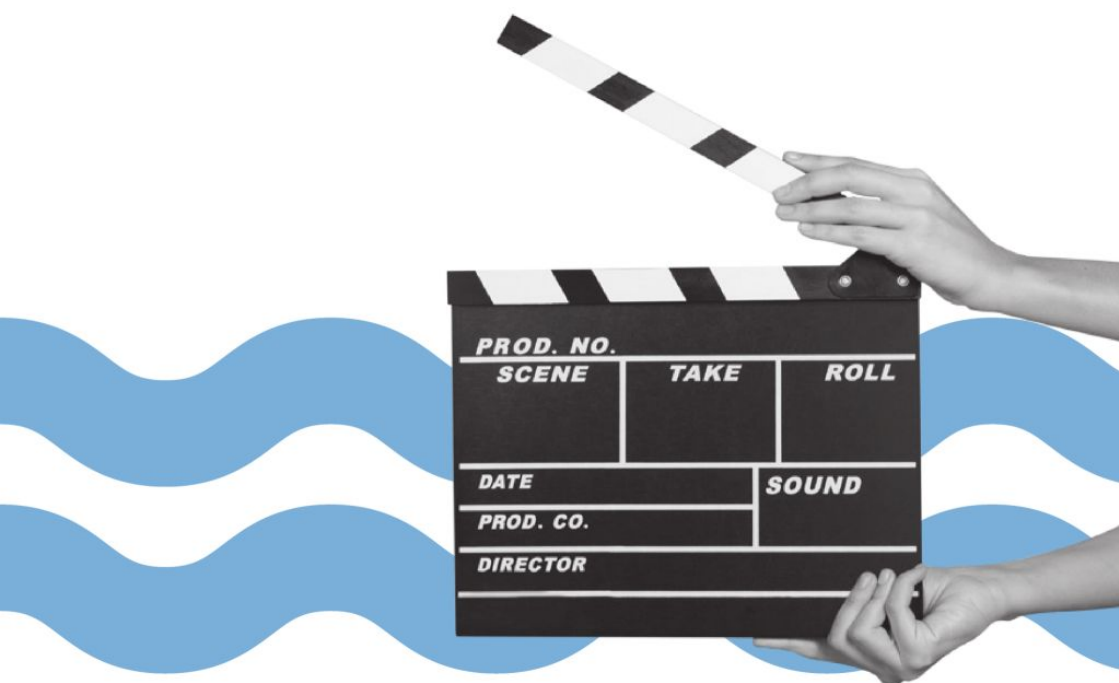
▪ **Perfectos desconocidos (2017)**

Dir.: Álex de la Iglesia

13 de diciembre, jueves, a las 17 h

En una cena entre cuatro parejas, que se conocen de toda la vida, se propone un juego que pondrá sobre la mesa sus peores secretos: leer en voz alta los mensajes y atender públicamente las llamadas que reciban en sus móviles durante la cena. *Remake* del exitoso film italiano *Perfetti sconosciuti* (2016), de Paolo Genovese.

Este semestre, las sesiones de cinefórum contarán con el apoyo de traducción simultánea a la lengua de signos, siempre y cuando haya personas con déficit auditivo que confirmen su asistencia con suficiente antelación.



3.6

Divulgación

| **Presidentes de la historia con historia**

Número de sesiones: 11

Inscripciones: 18 de septiembre

Del 1 de octubre al 10 de diciembre

Lunes, de 10 a 11.30 h

No cabe la menor duda de que a lo largo de la historia mundial muchos dirigentes han marcado el devenir de los países que han gobernado, pero no olvidemos que todos y cada uno encierran historias, familias, etc. En este taller conoceremos la intrahistoria que encierran los más representativos a escala mundial.

| **Museos del mundo**

Número de sesiones: 11

Inscripciones: 21 de septiembre

Del 2 de octubre al 11 de diciembre

Martes, de 12 a 13.30 h

¿Sabes qué ciudades albergan los mejores museos del mundo? O ¿dónde se encuentran las obras más conocidas? ¿Sabes qué museo representa una obra arquitectónica en sí mismo? O ¿por qué es famoso un museo? Estas y otras muchas cuestiones abordaremos a lo largo de este taller para conocer los museos más importantes del mundo, también aquellos que se encuentran más cercanos a nosotros.

Castillos y fortalezas en uso y desuso

Número de sesiones: 9

Inscripciones: 25 de septiembre

Del 4 de octubre al 13 de diciembre

Jueves, de 12 a 13.30 h

España es tierra de castillos, de norte a sur, de este a oeste. Por su historia, España ha sido y es todavía hoy tierra de castillos. Desde fortalezas austeras encima de montañas hasta verdaderos castillos que parecen palacios en el centro de ciudades y pueblos, a lo largo y ancho de la geografía española hay tantos que es difícil elegir solo unos pocos. Algunos se encuentran en uso y otros no. En este taller conoceremos algunos de los más representativos, su ubicación y la historia que en ellos se encierra.

Murcia, ciudad de belén

Número de sesiones: 9

Inscripciones: 26 de septiembre

Del 5 de octubre al 14 de diciembre

Viernes, de 10 a 11.30 h

Desde los belenes monumentales y tradicionales, a cargo de las peñas huertanas, hasta el belén napolitano del Museo Salzillo, dan una clara muestra de lo que significa el belén para la ciudad de Murcia. Numerosos talleres, familias de artesanos y maestros trabajan desde hace años por estas piezas que incluso exportan para engalanar cada año la Navidad. A través de este taller intentaremos conocerlos más de cerca.

**Tendrán preferencia en la inscripción aquellas personas que todavía no hayan realizado el taller.*

4. Tecnologías de la información y la comunicación

| Iniciación a la informática

Número de sesiones: 8

Inscripciones: 17 de septiembre

Del 24 de septiembre al 10 de octubre

Lunes, miércoles y viernes, de 10 a 12 h

Inscripciones: 29 de octubre

Del 8 de noviembre al 4 de diciembre

Martes y jueves, de 16 a 18 h

Actividad dirigida a personas que quieran iniciarse en las nuevas tecnologías. El objetivo es adquirir nociones básicas sobre el manejo del ordenador.

El veinte por ciento de las plazas de los talleres de Iníciate a la informática se reserva para clientes de Family Sénior (clientes de CaixaBank mayores de 65 años), siempre que se acrediten con el carnet de Family Sénior en el centro en los días señalados para la inscripción.

NOVEDAD

En los siguientes talleres aprenderemos con una nueva metodología innovadora, incorporando contenidos interactivos y conectando a los participantes con una historia y personajes. Con este modelo los talleres serán más prácticos y lúdicos, y sobre todo estarán orientados a proporcionar conocimientos útiles en la vida cotidiana.

Haz trámites por internet

Número de sesiones: 10

Inscripciones: 17 de septiembre

Del 24 de septiembre al 17 de octubre

Lunes, miércoles y viernes, de 12 a 14 h

Inscripciones: 15 de octubre

Del 29 de octubre al 21 de noviembre

Lunes, miércoles y viernes, de 16 a 18 h

Inscripciones: 29 de octubre

Del 8 de noviembre al 13 de diciembre

Martes y jueves, de 18 a 20 h



Comunícate por la red

Número de sesiones: 12

Inscripciones: 17 de septiembre

Del 24 de septiembre al 22 de octubre

Lunes, miércoles y viernes, de 18 a 20 h

Inscripciones: 15 de octubre

Del 29 de octubre al 26 de noviembre

Lunes, miércoles y viernes, de 10 a 12 h

Inscripciones: 29 de octubre

Del 8 de noviembre al 20 de diciembre

Martes y jueves, de 10 a 12 h

Prepara tu salida o desplazamiento

Número de sesiones: 10

Inscripciones: 17 de septiembre

Del 24 de septiembre al 17 de octubre

Lunes, miércoles y viernes, de 16 a 18 h

Inscripciones: 18 de septiembre

Del 25 de septiembre al 25 de octubre

Martes y jueves, de 10 a 12 h

Inscripciones: 15 de octubre

Del 29 de octubre al 21 de noviembre

Lunes, miércoles y viernes, de 12 a 14 h

Imágenes para recordar

Número de sesiones: 12

Inscripciones: 17 de septiembre

Del 25 de septiembre al 6 de noviembre

Martes y jueves, de 12 a 14 h

Inscripciones: 15 de octubre

Del 29 de octubre al 26 de noviembre

Lunes, miércoles y viernes, de 18 a 20 h

Inscripciones: 29 de octubre

Del 8 de noviembre al 20 de diciembre

Martes y jueves, de 12 a 14 h



5. Participación social y voluntariado

IMPORTANTE

En el espacio Gente 3.0 se dará prioridad a los proyectos de voluntariado.

5.1

Proyectos abiertos a la comunidad

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 la sociedad.

| Impresión 3D: imagina y crea

Los usuarios de EspacioCaixa Murcia, en colaboración con la Asociación para el Tratamiento de Personas con Parálisis Cerebral y Patologías Afines (ASTRAPACE), crean mediante impresión 3D objetos para facilitar el uso cotidiano de los mismos a personas con discapacidad física. Se trabaja de manera conjunta utilizando herramientas digitales, programas de diseño y metodologías innovadoras en la búsqueda de las soluciones más adecuadas a cada una de las necesidades planteadas por los participantes de ASTRAPACE.

| Español para extranjeros

El grupo de mayores voluntarios de AMUVIM que participa en el proyecto de español para extranjeros enseña el idioma, de forma amena y práctica, a un grupo de personas extranjeras que lo desconoce.

Para más información, pregunten en la recepción del centro.

| CiberCaixa Solidarias

Personas mayores voluntarias de AMUVIM participan en un proyecto solidario para acercar las tecnologías de la información y la comunicación a diferentes colectivos:

- / Personas del Centro de Inserción Social Guillermo Miranda
- / Personas de la Fundación Síndrome de Down (FUNDOWN)
- / Personas de la Federación de asociaciones murcianas de personas con discapacidad física y orgánica (FAMDIF-COCEMFE)
- / Personas mayores del Centro Cultural Puertas de Castilla

Para más información, pregunten en la recepción del centro.

5.2

Proyectos orientados a promover las relaciones intergeneracionales

Promover las relaciones intergeneracionales es uno de los objetivos del programa de Personas Mayores, con la finalidad de fomentar las relaciones entre personas de diferentes grupos de edad y con el ánimo de enriquecer sus vínculos y el conocimiento mutuo.

Campaña intergeneracional. Invierno 2018

Especialmente en la época navideña, coincidiendo con las vacaciones escolares, EspacioCaixa vuelve a abrir sus puertas a los más pequeños. Con esta iniciativa, personas mayores voluntarias acercan a niños y niñas al mundo de las tecnologías, así como a otras actividades que se desarrollan habitualmente en el centro o nuevas propuestas.



Navegación en el Cibercafé

Dentro del horario habitual del centro podrán navegar, así como atender a las novedades que se hayan diseñado para la época.

Actividades sociales, culturales y medioambientales

Los días previos a las vacaciones, y en el propio centro, se concretarán las fechas y los títulos de las actividades.

| Cinefórum intergeneracional

Coco (2017)

Dir.: Lee Unkrich, Adrián Molina

22 de noviembre, jueves, a las 17.30 h

Miguel es un joven con el sueño de convertirse en leyenda de la música a pesar de la prohibición de su familia. Su pasión le llevará a adentrarse en la "Tierra de los Muertos" para conocer su verdadero legado familiar.

5.3

Proyectos orientados a la difusión del conocimiento en las nuevas tecnologías de la informática y la comunicación

Aula abierta en el Cibercafé

Apoyo a la iniciación en las tecnologías de la información y de la comunicación. En el horario del centro, y siempre que no haya una actividad prioritaria, podrá participarse en las siguientes actividades:

- / Iniciación a la informática
- / Prácticas de los diferentes proyectos y talleres
- / Correo electrónico
- / Foros, chats...



Refuerzo y apoyo a los proyectos en el espacio Gente 3.0

Espacio equipado con ordenadores con conexión a internet, lector de CD-ROM, DVD y USB, programa de tratamiento fotográfico y escáner. Dentro del horario del centro y con reserva previa o en función de la disponibilidad de los equipos en el momento de solicitarlos, podrá participar en las siguientes actividades:

- / Prácticas de los diferentes proyectos
- / Autoformación de los voluntarios de informática (AMUVIM)

ActivaLaMente

ActivaLaMente es una plataforma virtual para que las personas mayores pongan la mente en forma de modo entretenido. El programa se desarrolla a través de diferentes actividades enfocadas a ejercitar las 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 el espacio Gente 3.0 del centro, con el apoyo de personas voluntarias de AMUVIM, **previa inscripción en la recepción del centro.**

5.4

Proyectos orientados a la comunicación y la conversación

| Grandes Lectores

Es un proyecto de voluntariado que pretende mostrar una imagen activa y solidaria de las personas mayores.

El proyecto Grandes Lectores consiste en la formación de personas mayores que quieran participar activamente de una tertulia en torno a la lectura, compartiendo y dinamizando al grupo, ya sea para los mismos mayores o para otros colectivos.

El grupo de voluntarios de AMUVIM de Grandes Lectores lleva dicha actividad a casa de las personas que tienen dificultad para desplazarse a EspacioCaixa, o bien a residencias de personas mayores, así como al propio EspacioCaixa, con otros colectivos. Actualmente las actividades de voluntariado que llevan a cabo son:

- / Dinamización de una tertulia con personas de la residencia de mayores de San Basilio.
- / Animación a la lectura con infancia en EspacioCaixa Murcia, en colaboración con la Cooperativa para el desarrollo comunitario (COPEDECO) y en el ámbito del programa CaixaProinfancia.
- / Animación a la lectura con jóvenes en riesgo de exclusión, provenientes del Colectivo de Estudios, Formación e Intervención Social.

Encuentros con el alemán**

Del 2 de octubre al 18 de diciembre

Martes, de 12 a 13 h

Mantenemos la mente en forma iniciándonos en este idioma de manera práctica y lúdica.

Encuentros con el inglés para viajeros**

Del 2 de octubre al 11 de diciembre

Martes, de 17 a 18 h

A lo largo de este taller nos acercaremos a esta lengua tan extendida para aprender inglés útil para nuestros viajes, de una manera amena y entretenida.

Encuentros con el inglés para viajeros: gramática**

Del 4 de octubre al 13 de diciembre

Jueves, de 17 a 18 h

A lo largo de este taller perfeccionaremos la gramática inglesa, lo que nos permitirá mejorar nuestra conversación.

**Estos talleres no disponen de fecha de inscripción en este semestre.

| Ciclo de conferencias AMUVIM

Voluntarios de AMUVIM que han ido atesorando conocimientos sobre algún ámbito concreto, bien por sus estudios, bien por su bagaje profesional o bien por su afición personal, comparten una conferencia de forma voluntaria, invitando a los asistentes al diálogo y la reflexión en torno al tema expuesto.

| ¿Qué voy a ser de mayor?

Jueves 15 de noviembre, a las 18 h

María José Sevilla

Y tú, ¿qué vas a ser de mayor? Desde nuestra infancia es la pregunta constante que nos hacen familia y amigos. Todos desean para nosotros un futuro brillante. Hasta que llega el momento en que todos somos lo suficientemente maduros para pensar cuáles son nuestros intereses reales y luchamos por conseguirlos. Pero, ¿qué pasa cuando nos jubilamos? Nunca somos mayores del todo, siempre hay otra puerta que abrir.

Anímense a plantear a AMUVIM un tema que les apetezca compartir con los demás y estudiaremos juntos la propuesta.

5.5

Proyectos orientados a compartir conocimientos

Una manualidad creativa: las joyas

Inscripciones: 20 de septiembre

Del 2 de octubre al 18 de diciembre

Martes, de 10 a 11.30 h

La creación de joyas y detalles es una manualidad que fomenta nuestra creatividad e imaginación al tiempo que desarrolla nuestra destreza y psicomotricidad. De esta sencilla y divertida manera haremos nuestras creaciones más personales.

Bordados y manualidades**

Del 26 de septiembre al 19 de diciembre

Miércoles, de 10 a 12 h

Actividad en la que se enseña la técnica del calado, así como el bordado de flores y refajos.

**Este taller no dispone de fecha de inscripción en este semestre.

Encuentros con las sevillanas***

Inscripciones: 24 de septiembre

Del 3 de octubre al 19 de diciembre

Miércoles, de 12 a 13 h

El baile siempre ha sido una manera dinámica y entretenida de mantener nuestro cuerpo activo. Con las sevillanas, baile típico de las provincias de Andalucía, conseguiremos un nivel de actividad óptimo mientras disfrutamos y aprendemos conjuntamente este baile típico.

***Este taller continuará durante el primer trimestre del 2019.

Apogeo y caída de los imperios y su arte

Inscripciones: 24 de septiembre

Del 3 de octubre al 19 de diciembre

Miércoles, de 12 a 13.30 h

Egipto, Roma, Bizancio... Las civilizaciones nacen, crecen, se reproducen y mueren y, con ellas, su arte, verdadera manifestación de su poder y grandeza.

Encuentros con la cultura japonesa

Inscripciones: 25 de septiembre

Del 4 de octubre al 13 de diciembre

Jueves, de 10 a 11.30 h

Un espacio en el que podrán aprender nociones sobre esta cultura milenaria.

Usos y dudas del español actual***

Inscripciones: 25 de septiembre

Del 4 de octubre al 13 de diciembre

Jueves, de 12 a 13.30 h

En este taller se trabaja con un soporte muy visual y gráfico. Una adecuada didáctica logra que sea lúdico y ameno, entendible a todos los niveles. Incluye las últimas incorporaciones de la Real Academia Española.

***Este taller continuará durante el primer trimestre del 2019.

Encuentros con la poesía

Inscripciones: 25 de septiembre
Del 4 de octubre al 13 de diciembre

Jueves, de 18 a 19.30 h

La poesía es considerada como una manifestación de la belleza o del sentimiento estético por medio de la palabra, en verso o en prosa. Este encuentro entre amigos y amigas nos permitirá conocer, dramatizar y compartir poesías de los más ilustres autores e incluso encontrar un espacio para exponer nuestros propios poemas.

Encuentros con la técnica del *collage*

Inscripciones: 26 de septiembre
Del 5 de octubre al 14 de diciembre

Viernes, de 17 a 19 h

Un espacio en el que podrán aprenderse nociones de este método. Con esta técnica artística, a través de recortes de imágenes configuraremos nuestras mejores obras, desarrollando nuestra imaginación y creatividad.

6. Índice de fechas de inscripción

A continuación se ofrecen las fechas de inscripción de cada mes. Para completar la información de cada actividad (inicio de la actividad y horario), consulte el interior de esta agenda.

SEPTIEMBRE

17 de septiembre

- / Iniciación a la informática
- / Haz trámites por internet
- / Comunícate por la red
- / Prepara tu salida o desplazamiento
- / Imágenes para recordar

18 de septiembre

- / Prepara tu salida o desplazamiento
- / Vivir como yo quiero
- / Presidentes de la historia con historia
- / Taller de pintura. Victor Vasarely (1908-1997)

19 de septiembre

- / La ciencia ficción en la literatura
- / ¡En forma!
- / La pérdida. Construyendo un nuevo escenario

/ Órganos catedralicios

/ Improvisación II

20 de septiembre

/ La ópera italiana de Monteverdi a Mozart

/ Vivir en positivo

/ Disfrutando de un paseo por la montaña

/ Una manualidad creativa: las joyas

/ ¡En forma! II

21 de septiembre

/ Museos del mundo

/ Buen trato, los derechos de las personas mayores

/ La era Beethoven

/ Introducción a la escritura

24 de septiembre

/ Encuentros con las sevillanas

/ Apogeo y caída de los imperios y su arte

/ Dibujo en técnicas secas

/ Florence Price y el sinfonismo americano

/ Miguel de Unamuno: *Del sentimiento trágico de la vida*

25 de septiembre

/ Encuentros con la cultura japonesa

/ Usos y dudas del español actual

/ Castillos y fortalezas en uso y desuso

/ Alimenta tu bienestar: la nutrición clave para tu salud

/ Encuentros con la poesía

26 de septiembre

- / Fotografías con historia
- / Murcia, ciudad de belén
- / Estrellas del *rock and roll*
- / El pan y su maridaje
- / Encuentros con la técnica del *collage*

OCTUBRE

15 de octubre

- / Haz trámites por internet
- / Comunícate por la red
- / Prepara tu salida o desplazamiento
- / Imágenes para recordar

29 de octubre

- / Haz trámites por internet
- / Iniciación a la informática
- / Comunícate por la red
- / Imágenes para recordar

7. Inscripciones



Notas importantes sobre la inscripción a las actividades

En cada jornada de inicio de inscripción de cada actividad, desde las 10 h hasta las 13 h, las personas interesadas solicitarán una ficha numerada en la recepción del centro (solo una por actividad), que deberán rellenar con los datos indicados y entregar en la propia recepción antes de las 13 h.

Finalizado ese período horario, los responsables de la inscripción elegirán un número aleatoriamente 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 y podrá consultarse tranquilamente hasta el día de inicio de la actividad.

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 tienen plaza (siempre que no incumplan las normas restantes), así como quienes la soliciten posteriormente hasta la cobertura total de las mismas.



Por lo tanto, el orden de llegada al centro, desde su apertura a las 10 h y hasta el cierre del período de solicitud a las 13 h, no será la cuestión determinante para obtener plaza en las actividades.

La inscripción se hará de forma presencial, pero podrá ser delegada si quien la solicita en representación de otra persona presenta copia del DNI del representado a los responsables de la inscripción. Cada persona podrá apuntar como máximo a otra persona (solo una) con copia del DNI.

Además, podrá participarse como máximo en tres talleres al trimestre, excluyendo los de informática.

Para ser usuario del centro y poder participar en las actividades es requisito tener como mínimo 55 años.

8. Visitas guiadas a EspacioCaixa

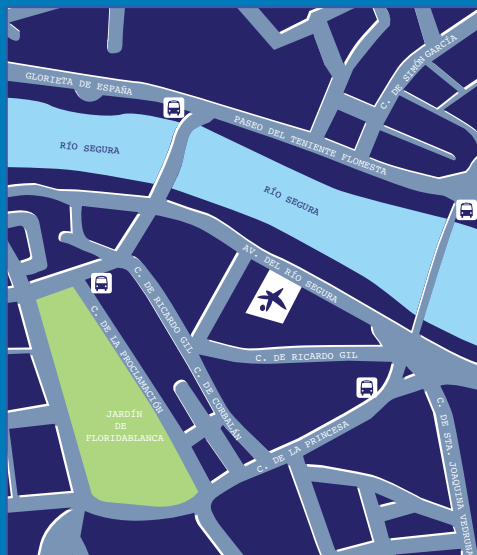
Si pertenecen a un centro de mayores de la Región de Murcia y les apetece conocer nuestras instalaciones con las personas de su centro, disfruten de una visita guiada en la que podrán participar en una de nuestras actividades.

Para ello, contacten con la persona responsable del centro.



Espacio Caixa

Murcia



ESPACIOCAIXA MURCIA

Av. del Río Segura, 6
30002 Murcia
Tel. 968 22 63 13

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

CÓMO LLEGAR: AUTOBUSES

1 A, B, C, E; 2 A; 3 A; 6 A; 8 A; 9 A; Rayo 15 A; 26 A; 28 A, B, C, D, E; 29 A, B, C; 30 A, B, C, D, E; 31 A, B, C, D, E; 32 A; 50 A, B, C, E; 61 A, B; 80 A; 91 A, B, C; 92 A, B. Glorieta de España

12 A; 45 A; 49 A, B, C, D. Jardín de Floridablanca

1 A, B, C, D, E; 4 A; 6 A, B; 9 A; 26 A; 28 A, B, C, D, E; 29 A, B, C; 39 A; 44 A, B, C, D, E; 61 A, B; 91 A, B, C; 92 A, B, C. Alameda de Colón

Rayo 17. Calle Princesa

2 A; 3 A; 8 A; 31 A, B, C, D, E; 32 A; 37 A, B, C; 50 A, B, C, D, E; 80 A.
Plaza de la Cruz Roja



Fundación Bancaria "la Caixa"