

**gente3.0**  
Personas sorprendentes

AGENDA  
**SEPTIEMBRE**  
**DICIEMBRE**  
**2011**

**Espacio Caixa**  
*Murcia*



Obra Social "la Caixa"

**gente**3.0  
Personas sorprendentes

AGENDA  
**SEPTIEMBRE**  
**DICIEMBRE**  
**2011**

Espacio**Caixa**  
Murcia

 Obra Social "la Caixa"

# PRESENTACIÓN

EspacioCaixa Murcia, en línea con el compromiso de la Obra Social "la Caixa" con el medio ambiente y la reducción del consumo de papel, en este periodo de septiembre-diciembre 2011 continúa el envío por correo electrónico de información sobre sus actividades a todas aquellas personas que ya hayan facilitado su dirección electrónica e invita, a quienes así lo deseen, a solicitarlo para próximos envíos. Así pues, tanto las personas ya incluidas en la base de datos, pero que quieran añadir su dirección de correo electrónico, como las personas que quieran darse de alta podrán hacerlo rellenando la ficha que les adjuntamos en esta publicación (también disponible en los centros), recortándola y remitiéndola al correspondiente EspacioCaixa.

Queremos agradecer de antemano la colaboración de todas las personas que, facilitándonos su dirección electrónica, harán posible esta iniciativa de apoyo al medio ambiente.

La atención a las personas mayores ha sido, tradicionalmente, una de las señas de identidad de la Obra Social "la Caixa", con el objetivo de promover la participación activa de los mayores y contribuir a su desarrollo personal.

Los proyectos Gente 3.0 que impulsa la Obra Social "la Caixa" son una apuesta innovadora para promover una imagen activa y socialmente comprometida de los mayores a través de la labor voluntaria.

Esta innovación llega también a nuestros centros: CentroCaixa se renueva y nace EspacioCaixa, donde las personas mayores siguen siendo las protagonistas de la mano de las nuevas tecnologías, como herramienta imprescindible de integración social.

En EspacioCaixa impulsamos el voluntariado con los proyectos Gente 3.0, con lo que damos a las personas mayores la oportunidad de manifestar su compromiso con diferentes colectivos y, además, proponemos actividades y talleres de temática variada. Toda esta información, para el periodo de septiembre a diciembre, aparece recogida en la presente guía.

Lo esperamos en el nuevo EspacioCaixa. Venga a participar y sorpréndase.

# 01

# PROYECTOS

gente3.0

	Página
<b>PROYECTOS</b>	
<b>HISTORIAS DE VIDA</b>	8
<b>ACTIVALAMENTE</b>	10
<b>GRANDES LECTORES</b>	12
<b>RESPIRO FAMILIAR</b>	14
<b>AUL@ ABIERTA</b>	16
• En el Cibercafé	17
• En la Mediateca	17
<b>ACCIÓN LOCAL</b>	18
<b>A) Proyectos sociales</b>	19
• CiberCaixa Solidaria	19
• Español para extranjeros	19
<b>B) Proyectos culturales</b>	20
• Estudios de dramatización y expresión corporal	20
• Recitales de teatro	20
• Bordados y manualidades	20
• Encuentros con la lengua española. Usos y dudas del español actual	20
• Taller sobre aprender a ver cine	21
• Encuentros de inglés para viajeros	21
• Encuentro con las matemáticas: un mundo para vivir	22
• Encuentros con la pintura en seda	22
<b>C) Proyectos medioambientales</b>	23
• Taller sobre el huerto urbano	23
<b>D) Proyectos intergeneracionales</b>	23
• Escuela de abuelos y nietos	23
• Cinefórum intergeneracional	24

**“CRECÍ SIN  
ORDENADORES.  
HOY ENSEÑO  
INFORMÁTICA”**

SUSANA GARCÍA, VOLUNTARIA DEL PROYECTO

**HISTORIAS DE VIDA**

### **Historias de vida**

Una manera innovadora de aprender a usar las tecnologías mientras se lleva a cabo un proyecto. Tomando como punto de partida la motivación personal, y de una forma entretenida y compartida en grupo, cada persona confecciona un proyecto personal a partir de su historia, sus vivencias o sus intereses.

Se aprende a usar el ratón y el teclado, pasando por el procesador de textos e internet, hasta llegar a programas de edición de fotografías y vídeos, entre otras aplicaciones.

Durante este periodo realizarán el proyecto aquellas personas a las que les corresponda por su posición en la lista de espera. En la presente convocatoria no se abrirá dicha lista de espera a nuevas incorporaciones.

**Número de sesiones: 24**

**Del 26 de septiembre al 19 de diciembre**

**Solo para quienes ya estuvieran en lista de espera**

Grupo 1 - Lunes y jueves, de 10 a 12 h

Grupo 2 - Lunes y miércoles, de 12 a 14 h

Grupo 5 - Lunes y jueves, de 16 a 18 h

Grupo 6 - Lunes y miércoles, de 18 a 20 h

**Del 27 de septiembre al 23 de diciembre**

**Solo para quienes ya estuvieran en lista de espera**

Grupo 3 - Martes y viernes, de 10 a 12 h

Grupo 4 - Martes y viernes, de 12 a 14 h

Grupo 7 - Martes y viernes, de 16 a 18 h

**Del 27 de septiembre al 27 de diciembre**

**Solo para quienes ya estuvieran en lista de espera**

Grupo 8 - Martes y jueves, de 18 a 20 h

# “LA EDAD ES UNA CUESTIÓN DE MENTE”

NOELIA MARTÍNEZ, PARTICIPANTE DEL PROYECTO

## ACTIVALAMENTE

### ActivaLaMente

ActivaLaMente es una plataforma virtual para que las personas mayores pongan la mente en forma de un modo entretenido.

El programa se desarrolla a través de diferentes actividades enfocadas a ejercitar cinco áreas cognitivas principales: atención y concentración; memoria; procesamiento visual y auditivo; lenguaje, y funciones ejecutivas.

Inscríbase en las sesiones de divulgación relacionadas con los beneficios que conlleva saber envejecer y mantenerse activo, y el uso de la plataforma.

#### Número de sesiones: 8

**Inscripciones: del 19 al 26 de septiembre**

**Del 6 de octubre al 3 de noviembre**

Grupo 1 - Miércoles, de 10 a 11.30 h, y jueves, de 12 a 13.30 h

**Del 7 de octubre al 4 de noviembre**

Grupo 2 - Miércoles, de 16 a 17.30 h, y viernes, de 18 a 19.30 h

**Inscripciones: del 17 al 26 de octubre**

**Del 9 de noviembre al 1 de diciembre**

Grupo 3 - Miércoles, de 10 a 11.30 h, y jueves, de 12 a 13.30 h

**Del 9 de noviembre al 2 de diciembre**

Grupo 4 - Miércoles, de 16 a 17.30 h, y viernes, de 18 a 19.30 h

Además, todos los días puede acceder a la plataforma en el Cibercafé y la Mediateca del centro, con el apoyo de personas voluntarias de AMUVIM, especialmente, las mañanas de los jueves, de 10 a 12 h.

**“HAY CONVERSACIONES  
QUE ME HACEN  
DISFRUTAR  
DE LOS  
LIBROS”**

**JAVIER SANZ, VOLUNTARIO DEL PROYECTO**

**GRANDES LECTORES**

### **Grandes lectores**

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

Consiste en la formación de personas mayores que quieran participar activamente en una tertulia alrededor de la lectura, compartiendo y dinamizando al grupo, ya sea con los mismos mayores u otros colectivos.

**Número de sesiones: 9**

**Inscripciones: 22 de septiembre**

**Del 4 de octubre al 13 de diciembre**

**Martes, de 17 a 18.30 h**

El grupo de mayores voluntarios de AMUVIM que participa en los encuentros con la lectura 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.

**Del 19 de septiembre al 19 de diciembre**

**Lunes, de 17.30 a 19.30 h**

**“JUNTOS  
SOMOS  
CAPACES  
DE TODO  
MENOS DE  
ABURRIRNOS”**

**CARMEN VALERO, VOLUNTARIA DEL PROYECTO**

**RESPIRO FAMILIAR**

### **Respiro familiar**

Es un proyecto de voluntariado para apoyar a los cuidadores de personas afectadas por enfermedades neurológicas. Se trata de articular una red de voluntarios que acompañe en el domicilio a la persona enferma mientras el cuidador principal asiste a formación o realiza actividades personales, para dar espacios de respiro.

**“UN ESPACIO  
PARA CONECTAR  
CON UN  
MUNDO  
NUEVO”**

**MARCOS MARTÍNEZ, PARTICIPANTE DEL PROYECTO**

**AUL@ ABIERTA**

### **Aul@ Abierta**

#### **En el Cybercafé**

Apoyo a la iniciación en el campo de las tecnologías de la información y de la comunicación.

Dentro del horario del centro, y siempre que no haya una actividad prioritaria, se podrá participar en las siguientes actividades:

- Iniciación a la informática a través de la web de la Obra Social “la Caixa”
- Prácticas de los diferentes proyectos
- Correo electrónico
- Foros, chats...

#### **En la Mediateca**

Espacio equipado con ordenadores con conexión a internet, lector de CD-ROM y de DVD, programa de tratamiento fotográfico y escáner; prensa, revistas, libros, CD y DVD. En este espacio, 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)

**“¿ENSEÑAR?  
LA VERDAD ES QUE  
APRENDEMOS  
EL UNO  
DEL OTRO”**

**JUAN SILVA, VOLUNTARIO DEL PROYECTO  
ACCIÓN LOCAL**

## **Acción local**

### **A) PROYECTOS SOCIALES**

Se trata de impulsar un proyecto de voluntariado en colaboración con entidades, asociaciones o instituciones que estén presentes en la comunidad y promover el compromiso de los mayores con la sociedad.

#### **CiberCaixa Solidaria**

Personas mayores voluntarias de AMUVIM participan en un proyecto solidario intergeneracional para acercar las tecnologías de la información y la comunicación a personas inmigrantes.

#### **Español para extranjeros**

El grupo de mayores voluntarios de AMUVIM que participa en el proyecto de Español para extranjeros enseña, de forma amena y práctica, el idioma a un grupo de personas extranjeras que no lo conoce.

## **B) PROYECTOS CULTURALES**

### **Estudios de dramatización y expresión corporal**

El grupo de amigos y amigas de EspacioCaixa sigue reuniéndose para realizar un montaje teatral del que harán una representación al finalizar el periodo.

**Del 2 de septiembre al 23 de diciembre**

Lunes, miércoles y viernes, de 10 a 12 h

### **Recitales de teatro**

Disfrute de las representaciones de las obras de teatro a cargo del grupo de teatro de amigos y amigas de EspacioCaixa.

Jueves 20 de octubre, a las 17.30 h

Jueves 24 de noviembre, a las 17.30 h

Jueves 22 de diciembre, a las 17.30 h

### **Bordados y manualidades**

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

**Del 14 de septiembre al 22 de diciembre**

Miércoles, de 10 a 12 h

Jueves, de 17 a 20 h

### **Encuentros con la lengua española. Usos y dudas del español actual**

De forma amena y sencilla podrá conocer el uso, las dudas, dificultades y errores frecuentes en el empleo de la lengua, con las reformas introducidas por la Real Academia Española.

**Inscripciones: 22 de septiembre**

**Del 3 de octubre al 19 de diciembre**

Lunes, de 12 a 14 h

### **Taller sobre aprender a ver cine**

Taller participativo dirigido a los amantes del cine. Este taller brinda la oportunidad de conocer los elementos para apreciar, analizar e interpretar películas mediante ejercicios divertidos y enriquecedores, donde la comunicación y el trabajo en equipo constituyen su eje fundamental. El objetivo es sacar el máximo partido personal a las películas que se ven, además de proporcionar información básica sobre todas las dimensiones del lenguaje cinematográfico, aprender a identificar los aspectos más importantes que componen la estructura técnica y artística de la película y descubrir el papel que cumple el cine en la vida humana y en la sociedad contemporánea.

**Número de sesiones: 9**

**Inscripciones: 23 de septiembre**

**Del 11 de octubre al 20 de diciembre**

Martes, de 10 a 11.30 h

### **Encuentros de inglés para viajeros**

El grupo de amigos y amigas de EspacioCaixa sigue aprendiendo inglés de forma práctica y lúdica. Este proyecto es de larga duración. Podrá apuntarse para participar en él a partir de la próxima fecha de inscripción publicada.

**Del 19 de octubre al 21 de diciembre**

Grupo 1 - Miércoles, de 12 a 12.45 h

Grupo 2 - Miércoles, de 13 a 13.45 h

### **Encuentro con las matemáticas: un mundo para vivir**

Encuentro cuyo objetivo es acercar las matemáticas a las personas mayores mediante la participación en el repaso y aprendizaje, tanto en niveles elementales como en niveles más elevados.

De este modo, podrá aplicarlas a su vida cotidiana: ayudando a sus nietos, controlando su economía... En definitiva, sintiéndose más feliz por dominar el mundo de los números.

**Inscripciones: 3 de octubre**

**Del 21 de octubre al 16 de diciembre**

Viernes, de 10.30 a 11.30 h

### **Encuentros con la pintura en seda\***

Un espacio en el que podrá aprender nociones acerca de esta técnica.

**Inscripciones: 5 de octubre**

**Del 21 de octubre al 11 de noviembre**

Viernes, de 17 a 19 h

**Inscripciones: 18 de noviembre**

**Del 25 de noviembre al 16 de diciembre**

Viernes, de 17 a 19 h

## **C) PROYECTOS MEDIOAMBIENTALES**

### **Taller sobre el huerto urbano\***

Producir nuestros propios alimentos en casa nos enseña una cultura de alimentación diferente, nos acerca a la naturaleza, a comprender el ciclo de la vida y la alimentación, a apreciar el campo... Nos ayuda a crear un modo de vida más sostenible. En este taller se ofrece la posibilidad de montar un huerto en casa en el que podrán cultivarse todo tipo de verduras.

**Número de sesiones: 9**

**Inscripciones: 22 de septiembre**

**Del 4 de octubre al 13 de diciembre**

Grupo 1 - Martes, de 16 a 17.30 h

Grupo 2 - Martes, de 18 a 19.30 h

## **D) PROYECTOS INTERGENERACIONALES**

Promover las relaciones intergeneracionales es uno de los objetivos del Programa de 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.

### **Escuela de abuelos y nietos**

EspacioCaixa abre sus puertas a los más pequeños. A partir de 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**

#### ***Tiana y el sapo (2009)***

Dir.: Ron Clements y John Musker

Cuento clásico con un giro moderno: una joven llamada Tiana, un príncipe convertido en sapo que quiere recuperar su forma humana y un beso que los lleva a una aventura a través de los paisajes misteriosos de Louisiana.

**Viernes 16 de diciembre, a las 18 h**

**\* Durante este periodo, tendrán preferencia en la inscripción aquellas personas que todavía no hayan realizado el taller.**

# 02

# ACTIVIDADES

gente3.0

<b>ACTIVIDADES</b>	<b>Página</b>
<b>SALUD Y BIENESTAR</b>	<b>28</b>
• Despertar con una sonrisa. El sueño en los mayores	28
• Taller de aromaterapia	29
• Taller sobre emociones positivas	29
• La salud a nuestra edad. Beneficios de mantenerse activo	29
• Taller de estiramientos corporales	30
• Taller de tonificación muscular	30
• Taller de movilidad articular	30
• Música y movimiento	31
• Taller de yoga: un movimiento integrador de nuestro ser	31
<b>MEDIO AMBIENTE</b>	<b>32</b>
• Usos saludables de las especies vegetales	32
• Diversidad ecológica de la Región de Murcia	32
• Taller de jardinería y decoración floral	33
• Taller de agricultura ecológica casera	33
<b>ARTE Y CULTURA</b>	<b>34</b>
• Taller de pintura. Sorolla (1863-1923)	34
• Exposiciones	34
• Taller de relato creativo	34
• Taller de introducción al mundo de la ópera I	35
• Taller de danzas y bailes del mundo: danza oriental	35
• El pan, tradición y gastronomía	35
• Taller de introducción a la música clásica	36
<b>CINEFÓRUM</b>	<b>37</b>
<b>VISITAS GUIADAS A ESPACIOCAIXA</b>	<b>39</b>

## SALUD Y BIENESTAR

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

¿Qué es el sueño? ¿Por qué dormimos? ¿Dormir es una pérdida de tiempo? ¿Cómo dormimos las personas mayores? ¿Por qué roncamos? ¿Quien 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. *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 ofrecerá estrategias para conseguir un descanso nocturno reparador.

**Número de sesiones: 3**

**Inscripciones: 3 de octubre**

**Del 19 al 26 de octubre**

Días 19, 21 y 26 de octubre, de 12 a 14 h

**Inscripciones: 14 de noviembre**

**Del 22 al 29 de noviembre**

Días 22, 25 y 29 de noviembre, de 18 a 20 h

**Inscripciones: 2 de diciembre**

**Del 14 al 21 de diciembre**

Días 14, 16 y 21 de diciembre, de 12 a 14 h

### Taller de aromaterapia

Los aceites esenciales, aromas de la naturaleza, poseen muchas propiedades que provocan estímulos en el ser humano, y se convierten en un importante elemento de bienestar para cuidar la belleza, la salud física y la salud emocional.

**Número de sesiones: 9**

**Inscripciones: 22 de septiembre**

**Del 4 de octubre al 13 de diciembre**

Martes, de 12 a 13.30 h

### Taller sobre emociones positivas

Las emociones ocupan un lugar primordial en nuestra vida. La influencia de las emociones positivas en la vida del ser humano viene siendo en los últimos años un importante tema de estudio. Cada día más personas se interesan por conocer cómo funcionan, cómo provocarlas y cómo incorporarlas en su día a día. Una oportunidad de indagar un poco más en el lado amable del ser humano.

**Número de sesiones: 9**

**Inscripciones: 23 de septiembre**

**Del 4 de octubre al 13 de diciembre**

Martes, de 17 a 18.30 h

### La salud a nuestra edad. Beneficios de mantenerse activo

El ejercicio moderado y la buena alimentación nutricional son claves para el mantenimiento de la actividad en las personas mayores. En este taller se presentarán los beneficios que aporta un estilo de vida más activo y saludable.

**Número de sesiones: 9**

**Inscripciones: 23 de septiembre**

**Del 6 de octubre al 1 de diciembre**

Jueves, de 12 a 13.30 h

## Taller de estiramientos corporales\*

En el taller se trabajará la consciencia corporal y la autoobservación para descubrir las zonas tensas de nuestro cuerpo y su relación con los momentos mentales y emocionales. 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.

**Número de sesiones: 10**

**Inscripciones: 29 de septiembre**

**Del 10 de octubre al 12 de diciembre**

Lunes, de 10 a 11.30 h

## Taller de tonificación muscular\*

En este taller se trabajará el fortalecimiento y la tonificación musculares 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.

**Número de sesiones: 10**

**Inscripciones: 3 de octubre**

**Del 10 de octubre al 12 de diciembre**

Lunes, de 12 a 13.30 h

## Taller de movilidad articular\*

Trabajar la movilidad articular mejora la condición física general. El taller se orientará hacia la elasticidad muscular, la flexibilidad articular y la movilidad dinámica articular.

**Número de sesiones: 9**

**Inscripciones: 23 de septiembre**

**Del 11 de octubre al 20 de diciembre**

Martes, de 10 a 11.30 h

## Música y movimiento

En este taller entraremos en contacto con la práctica musical, realizando actividades instrumentales con un conjunto de instrumentos sencillos de tocar: maracas, cajas chinas, panderos, etc. Aprenderemos más acerca de la música y sus cualidades a través del juego, de bailes y de pequeñas coreografías de grupo en las que todos podrán participar, aunque los asistentes no hayan tocado nunca ningún instrumento.

**Número de sesiones: 9**

**Inscripciones: 4 de octubre**

**Del 17 de octubre al 12 de diciembre**

Lunes, de 17 a 18.30 h

## Taller de yoga: un movimiento integrador de nuestro ser

Físicamente, el yoga logra fortalecer huesos y músculos, elimina tensiones, mejora la postura y aumenta la capacidad respiratoria al mejorar la oxigenación de nuestro cuerpo. Evita que la columna se encorve y se deforme, mejora la movilidad de las articulaciones y previene enfermedades degenerativas.

En este taller, a través de la realización de suaves posturas y ejercicios de respiración, incorporaremos a nuestra vida los beneficios de esta práctica milenaria.

**Número de sesiones: 9**

**Inscripciones: 3 de octubre**

**Del 19 de octubre al 14 de diciembre**

Grupo 1 - Miércoles, de 10 a 11.30 h

Grupo 2 - Miércoles, de 12 a 13.30 h

## MEDIO AMBIENTE

### Usos saludables de las especies vegetales

Las plantas se han utilizado desde siempre para elaborar productos cosméticos y aceites esenciales, para calmar dolores... Aprenda a utilizar las plantas y otros productos naturales y use para su bienestar todo lo que nos ofrece la naturaleza.

En este taller teórico y práctico se realizará una salida al campo con el objetivo de aprender a identificar las distintas especies vegetales presentes en la Región de Murcia y conocer sus usos medicinales.

**Número de sesiones: 9**

**Inscripciones: 4 de octubre**

**Del 19 de octubre al 14 de diciembre**

Miércoles, de 16 a 17.30 h

### Diversidad ecológica de la Región de Murcia

Este taller es una invitación para todas aquellas personas que disfrutan de la naturaleza. El objetivo principal es dar a conocer y profundizar en la variedad de ecosistemas que ofrece la región. Se describirán las principales características de los distintos ecosistemas que se dan cita en la región. Se tratarán las diversas especies vegetales y animales que lo forman, así como la relación entre ellas y la posición que ocupa el hombre en dicha red de interacciones.

Se acompañará de una salida para disfrutar de un paisaje de otoño.

**Número de sesiones: 4**

**Inscripciones: 5 de octubre**

**Del 20 de octubre al 10 de noviembre**

Grupo 1 - Jueves, de 10 a 11.30 h

Grupo 2 - Jueves, de 12 a 13.30 h

### Taller de jardinería y decoración floral

Con este taller aprenderá acerca de la historia de la jardinería, y más concretamente sobre la riqueza y variedad de la jardinería tradicional de Murcia, centrándonos en el cultivo y cuidado de los diferentes tipos de flores. Además, se enseñará a realizar pequeñas decoraciones florales para el hogar.

**Número de sesiones: 9**

**Inscripciones: 5 de octubre**

**Del 21 de octubre al 16 de diciembre**

Viernes, de 12 a 13.30 h

### Taller de agricultura ecológica casera

Taller participativo en el que se desarrollarán los conceptos básicos de qué es la agricultura ecológica, dónde podemos conseguir productos, qué productos son buenos para la agricultura ecológica, reciclaje de envases, etc.

**Número de sesiones: 4**

**Inscripciones: 4 de noviembre**

**Del 24 de noviembre al 22 de diciembre**

Jueves, de 10 a 11.30 h

## ARTE Y CULTURA

### Taller de pintura. Sorolla (1863-1923)

Pintor y artista gráfico valenciano impresionista.

Su pintura representó la aplicación directa del luminismo al paisaje y la figura, lo que acercó esta tendencia a la sociedad de la época. Otra importante faceta suya fue la de retratista de figuras relevantes, como Juan Ramón Jiménez, el rey Alfonso XIII, etc.

**Número de sesiones: 10**

**Inscripciones: 29 de septiembre**

**Del 10 de octubre al 12 de diciembre**

Grupo 1 - Lunes, de 10 a 12 h

Grupo 2 - Lunes, de 12 a 14 h

### Exposiciones

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

- **Van Gogh** Hasta Navidad
- **Sorolla** Desde finales de diciembre

### Taller de relato creativo

Taller dirigido a todas aquellas personas interesadas en la creación literaria que son conscientes de que el aprendizaje de la escritura es un trabajo que requiere disciplina, paciencia y reflexión permanente sobre los aspectos más diversos que implica el proceso creador.

Se pretende que los participantes construyan, piensen, imaginen, comuniquen, interpreten, fomenten su imaginación, su creatividad...

**Número de sesiones: 9**

**Inscripciones: 22 de septiembre**

**Del 4 de octubre al 13 de diciembre**

Martes, de 10 a 11.30 h

### Taller de introducción al mundo de la ópera I\*

Las óperas aglutinan historia, literatura, dramatización, escenografía y música en un mismo acontecimiento. Este taller trata de contextualizar y visionar fragmentos de algunas de las óperas más famosas y amenas. Constituye, pues, una introducción tanto a la obra como al autor y al momento histórico, de manera que los participantes concluyen el taller con un buen conocimiento de cada una de las óperas que en él se tratan, lo que posiblemente sentará las bases para que cada uno se lleve este interés a casa y lo siga desarrollando.

**Número de sesiones: 9**

**Inscripciones: 23 de septiembre**

**Del 4 de octubre al 13 de diciembre**

Martes, de 12 a 14 h

### Taller de danzas y bailes del mundo: danza oriental\*

Bailar es algo inherente al ser humano desde el origen de la especie, como respuesta activa con movimientos rítmicos y organizados de diferentes partes del cuerpo a cualquier ritmo musical o estímulo sonoro. Se trata de una de las actividades físicas más completas para mantener en forma nuestro organismo.

**Número de sesiones: 9**

**Inscripciones: 4 de octubre**

**Del 19 de octubre al 14 de diciembre**

Miércoles, de 17 a 18.30 h

### El pan, tradición y gastronomía

Las primeras noticias que tenemos sobre este manjar se remontan a Babilonia y al antiguo Egipto. Los primeros cocineros griegos fueron panaderos y numerosas religiones hacen referencia y emplean simbolismos relacionados con el pan. No obstante, no solo en la historia aparecen referencias a este alimento: cerca de la mitad de la energía que necesitamos debe proceder de alimentos ricos en hidratos de carbono.

El pan es un alimento fundamental que forma parte de la dieta tradicional en Europa. El cereal más utilizado para la elaboración de la harina es el trigo, si bien también se utilizan el centeno, la cebada, el maíz, el arroz, etc.

En este taller se trabajará sobre nuevos ingredientes y novedosas técnicas que permiten hacer panes deliciosos, y se realizará un recorrido histórico sobre el pan, acerca de sus usos y sus costumbres relacionadas.

**Número de sesiones: 9**

**Inscripciones: 3 de octubre**

**Del 19 de octubre al 14 de diciembre**

Miércoles, de 18 a 19.30 h

### **Taller de introducción a la música clásica\***

La música clásica es uno de los pilares de la cultura occidental. Este taller pretende divulgar su riqueza a través de un enfoque comprensivo, activo, participativo, diferente, ameno y práctico, que dote a los participantes de una terminología e instrumentos básicos que les permitirá desenvolverse en este mundo tanto en un ámbito doméstico como en calidad de público de conciertos, lo que ayudará a su desarrollo emocional e intelectual, y permitirá una nueva percepción y disfrute de ese tesoro que es la música clásica.

**Número de sesiones: 8**

**Inscripciones: 5 de octubre**

**Del 20 de octubre al 15 de diciembre**

Jueves, de 10 a 12 h

**\* Durante este periodo, tendrán preferencia en la inscripción aquellas personas que todavía no hayan realizado el taller.**

### **NOTAS IMPORTANTES SOBRE LA INSCRIPCIÓN EN LOS TALLERES Y LA PARTICIPACIÓN EN LAS ACTIVIDADES DE ESPACIOCAIXA MURCIA**

**Se podrá participar como máximo en tres talleres por trimestre (excluyendo los talleres de informática).**

**Cada persona podrá apuntar como máximo a otra persona, siempre y cuando entregue una fotocopia de su DNI y haya avisado previamente en la recepción del centro.**

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

## CINEFÓRUM

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

### **Los abrazos rotos (2009)**

**Dir.: Pedro Almodóvar**

Un hombre escribe, vive y ama en la oscuridad. Catorce años antes sufrió un brutal accidente de coche en la isla de Lanzarote. En el accidente no solo perdió la vista, también perdió a Lena, la mujer de su vida.

Una historia emocionante y terrible cuya imagen más expresiva es la foto de dos amantes abrazados, rota en mil pedazos.

**Viernes 7 de octubre, a las 17 h**

### **Conocerás al hombre de tus sueños (2010)**

**Dir.: Woody Allen**

Comedia dramática que gira en torno a las vidas de varios personajes cuyas pasiones, ambiciones y angustias tendrán como consecuencia todo tipo de conflictos que irán desde la locura hasta el peligro.

**Viernes 21 de octubre, a las 17 h**

### **La decisión de Anne (2009)**

**Dir.: Nick Cassavetes**

La vida de Sara y Brian cambia radicalmente cuando a su hija Kate de dos años le diagnostican leucemia. A pesar de las cuestiones morales espinosas que plantea la ingeniería genética, la única esperanza que tienen para salvarla es tener otro hijo. Así, nace Anne, y entre ella y Kate se establece una relación mucho más profunda de lo normal. No obstante, Anne tomará una decisión que dejará a Kate en manos del destino...

**Viernes 4 de noviembre, a las 17 h**

### **La vida empieza hoy (2009)**

**Dir.: Laura Mañá**

Un grupo de personas de la tercera edad acude a unas clases de sexo donde les recuerdan que su cuerpo todavía está vivo. Allí aprenden los unos de los otros, hablan de sus vivencias... Olga, la profesora, los ayuda a hacer frente a los problemas generados por la edad. Para ello tendrán que hacer deberes: aprender a mirarse al espejo, dedicar veinte minutos al placer...

**Viernes 18 de noviembre, a las 17 h**

Cine mudo es el nuevo planteamiento para el cinefórum, en el que los asistentes podrán disfrutar de la visualización y de la música de la película en vivo al mismo tiempo. Para este segundo periodo del año, proponemos el siguiente medimetroraje clásico:

### **El chico (1921)**

**Dir.: Charles Chaplin**

Una mujer londinense, sumamente pobre, se ve obligada a abandonar a su hijo en una casa de millonarios, aunque por circunstancias el niño terminará siendo cuidado por un vagabundo que se convierte así en su padre. Cinco años después, y con la madre convertida en una popular cantante, el destino tratará de separarlos...

**Viernes 2 de diciembre, a las 17 h**

**Durante este periodo, los cinefóruns 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.**

## VISITAS GUIADAS A ESPACIOCAIXA

Si pertenece a un centro de mayores de la Región de Murcia y le apetece conocer nuestras instalaciones con las personas de su centro, disfrute de una visita guiada en la que podrá participar en una de nuestras actividades. Para ello, contacte con la persona responsable del centro.

# EspacioCaixa

Murcia

## FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN

gente3.0  
Personas sorprendentes

### Datos personales

Por favor, rellene el formulario en MAYÚSCULAS

Nombre  Fecha nacimiento

1<sup>er</sup> apellido  DNI/NIF

2<sup>o</sup> apellido  Hombre  Mujer

Tipo de vía

Nombre de la vía

Número  Esc.  Piso  Puerta

Código postal  Localidad

Provincia  Teléfono

Tel. móvil

E-mail

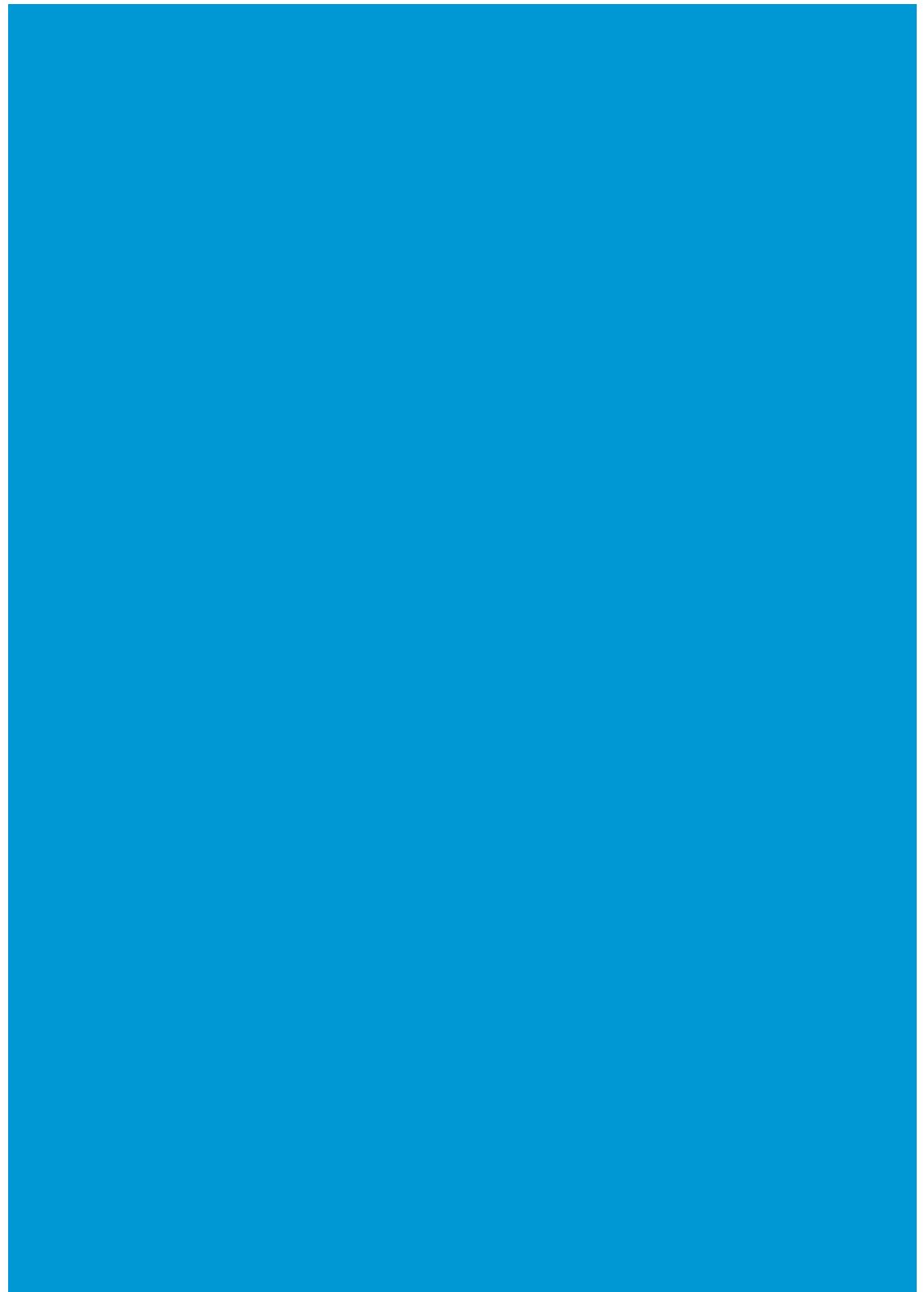
En cumplimiento del artículo 5 de la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal, le informamos de que los datos de carácter personal que nos facilite se recogerán en un fichero propiedad de la Fundación "la Caixa". Los datos se obtienen para enviarle la información sobre las actividades y los servicios de la Fundación "la Caixa" que nos solicita mediante este formulario.

Puede ejercer los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición con relación al tratamiento de los datos en Barcelona, av. Diagonal, 621, Depto. de Organización, o enviando un mensaje de correo electrónico a través de nuestra web [www.fundacion.lacaixa.es](http://www.fundacion.lacaixa.es), en la opción "Atención al usuario", situada en la parte inferior de la pantalla. El hecho de rellenar este formulario implica que reconoce que la información y los datos personales que nos indica son suyos, exactos y ciertos.

Asimismo, la Fundación "la Caixa" podrá ceder los datos a "la Caixa" para que le envíe información de los productos y servicios que ofrece la entidad. En caso de que no esté interesado en recibir dicha información, puede marcar la casilla siguiente:



**gente**3.0  
Personas sorprendentes



# PERSONAS SORPRENDENTES

EspacioCaixa  
Murcia

## HORARIO DEL CENTRO

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

## DIRECCIÓN DEL CENTRO

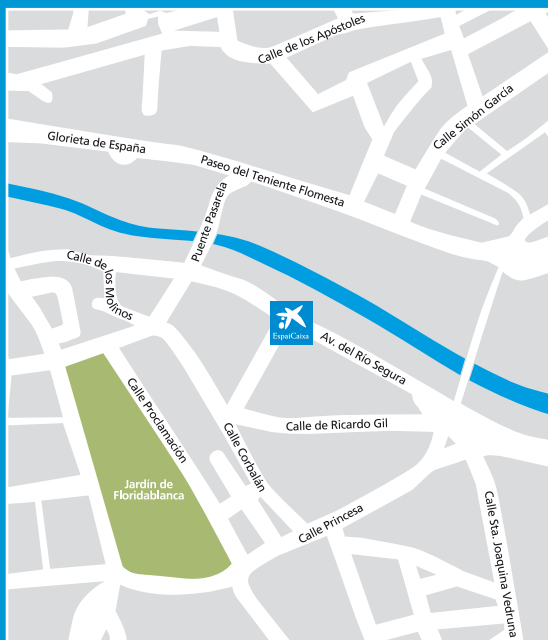
Av. Río Segura, 6  
30002 Murcia  
Tel. 968 22 63 13

## SERVICIO DE INFORMACIÓN OBRA SOCIAL "LA CAIXA"

902 22 30 40

De lunes a domingo,  
de 9 a 20 h

[www.laCaixa.es/ObraSocial](http://www.laCaixa.es/ObraSocial)



**Autobuses:** 1, 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 12, 15, 26, 28, 29, 31, 32A, 44, 61B, 61E y 92, Glorieta de España, 49, Jardín de Floridablanca, 4, 39, Alameda de Colón, 17, calle Princesa, 37, plaza de la Cruz Roja

**gente3.0**  
Personas sorprendentes



**Obra Social "la Caixa"**