

**gente3.0**  
Personas sorprendentes

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

**Espacio Caixa**  
*Madrid*



Obra Social "la Caixa"

**gente**3.0  
Personas sorprendentes

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

Espacio**Caixa**  
*Madrid*

 Obra Social "la Caixa"

# PRESENTACIÓN

EspacioCaixa Madrid, 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
<b>B) Proyectos culturales</b>	20
• Cuentacuentos y dramatización oral	20
• Tertulias en torno al inglés	20
• Tertulias en torno al francés	20
<b>Coloquios temáticos</b>	21
• Intuición, ciencia y creencia	21
• El oficio de maestro: una experiencia de felicidad	21
• El Greco	21
• Revolución americana e independencia de Estados Unidos	21
• Santa Teresa y su tiempo	21
• El encaje de bolillos: conversaciones en torno a una técnica centenaria	21
• Astronomía: buscando vida más allá de la Tierra	21
• El reinado de Alfonso XIII	21
• La entrada de Madrid en la historia por la puerta grande: 1808	21
<b>c) Proyectos intergeneracionales</b>	22
• Escuela de abuelos y nietos	22

**“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.

**Inicio de los grupos la semana del 19 de septiembre  
Solo para quienes ya estuvieran en la lista de espera:**

- Grupo 1 - Lunes y jueves, de 10 a 12 h**
- Grupo 2 - Lunes y miércoles, de 12 a 14 h**
- Grupo 3 - Lunes y jueves, de 16 a 18 h**
- Grupo 4 - Lunes y miércoles, de 18 a 20 h**
- Grupo 5 - Martes y viernes, de 10 a 12 h**
- Grupo 6 - Martes y jueves, de 12 a 14 h**
- Grupo 7 - Martes y viernes, de 16 a 18 h**
- Grupo 8 - Martes y jueves, de 18 a 20 h**
- Grupo 9 - Miércoles, de 10 a 12 h, y viernes, de 12 a 14 h**
- Grupo 10 - Miércoles, de 16 a 18 h, y viernes, de 18 a 20 h**
- Grupo 11 - Lunes y jueves, de 10 a 12 h**
- Grupo 12 - Lunes y jueves, de 12 a 14 h**
- Grupo 13 - Lunes y jueves, de 16 a 18 h**
- Grupo 14 - Lunes y jueves, de 18 a 20 h**
- Grupo 15 - Martes y viernes, de 12 a 14 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.

**Inscripciones: 14 de octubre**

**Número de sesiones: 8**

**Inicio: 18 de octubre**

**Grupo 1 - Martes y viernes, de 10 a 12 h**

**Grupo 2 - Martes y viernes, de 16 a 18 h**

**Inicio: 18 de noviembre**

**Grupo 3 - Viernes y martes, de 10 a 12 h**

**Grupo 4 - Viernes y martes, de 16 a 18 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 VIACEMA, especialmente, las mañanas de los viernes, 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.

Los primeros grupos de personas voluntarias comenzarán a dinamizar tertulias, en el propio EspacioCaixa, durante este periodo. Si tiene interés en unirse a ellas en este proyecto, inscríbase en el centro a partir del día:

**Inscripción: 13 de octubre**

**Inicio: 19 de octubre**

**Número de sesiones: 8**

**Grupo 1 - Miércoles, de 16 a 18 h**

**Grupo 2 - Miércoles, de 18 a 20 h**

También, durante este periodo, personas voluntarias iniciarán el proyecto en residencias de personas mayores y en dinámicas dirigidas a colectivos especiales, en el propio EspacioCaixa.

**“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 (VIACEMA)

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

**JUAN SILVA, VOLUNTARIO DEL PROYECTO**

**ACCIÓN LOCAL**

## **Acción local**

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.

### **A) PROYECTOS SOCIALES**

#### **CiberCaixa Solidaria**

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

- Miembros de la Federación de Personas Sordas de la Comunidad de Madrid. Este proyecto se realiza en convenio de colaboración con FESORCAM.
- Personas mayores procedentes de residencias. Este proyecto intergeneracional se realiza en convenio de colaboración con la Fundación San Patricio, a la que pertenece el grupo de jóvenes voluntarios que acompaña a los mayores residentes a EspacioCaixa y, junto a los voluntarios de VIACEMA, los acerca al mundo de la informática.
- Personas de la Asociación Parkinson Madrid. Este proyecto se realiza en convenio de colaboración con la mencionada asociación.
- Personas de la Asociación AFANIAS. Este proyecto se realiza en convenio de colaboración con la mencionada asociación.

## **B) PROYECTOS CULTURALES**

### **Cuentacuentos y dramatización oral**

El arte de narrar historias nos ha acompañado a lo largo de los siglos. La posibilidad de seguir viajando de la mano de un cuento, de una canción o de historias imposibles, como si no hubiésemos dejado el territorio de la infancia, nos acerca a los orígenes para mirar de otra manera hacia adelante. Este taller pretende que se puedan manifestar de forma libre los sentimientos, las emociones y los pensamientos a través de los cuentos. El cuento sirve para favorecer la atención, la creatividad, y sobre todo la escucha. Se pretende que los participantes construyan, piensen, imaginen, comuniquen, interpreten, fomenten su imaginación, su creatividad y su expresividad introduciéndose de manera lúdica en el mágico mundo de los cuentos.

**Número de sesiones: 8**

**Inscripciones: 6 de octubre**

**Inicio: 13 de octubre**

**Jueves, de 12 a 14 h**

### **Tertulias en torno al inglés**

Converse en inglés con otras personas.

**Número de sesiones: 9**

**Inscripciones: 7 de octubre**

**Inicio: 14 de octubre**

**Viernes, de 16 a 18 h**

### **Tertulias en torno al francés**

Converse en francés con otras personas.

**Número de sesiones: 9**

**Inscripciones: 7 de octubre**

**Inicio: 14 de octubre**

**Viernes, de 18 a 20 h**

## **Coloquios temáticos**

Planteen un tema sobre el que les apetezca conversar con los demás y estudiaremos juntos la propuesta. Para este periodo les proponemos:

### **Intuición, ciencia y creencia**

Lunes 3 de octubre, a las 17 h

### **El oficio de maestro: una experiencia de felicidad**

Lunes 17 de octubre, a las 17 h

### **El Greco**

Lunes 24 de octubre, a las 17 h

### **Revolución americana e independencia de Estados Unidos**

Lunes 7 de noviembre, a las 17 h

### **Santa Teresa y su tiempo**

Lunes 14 de noviembre, a las 17 h

### **El encaje de bolillos: conversaciones en torno a una técnica centenaria**

Lunes 21 de noviembre, a las 17 h

### **Astronomía: buscando vida más allá de la Tierra**

Lunes 28 de noviembre, a las 17 h

### **El reinado de Alfonso XIII**

Lunes 12 de diciembre, a las 17 h

### **La entrada de Madrid en la historia por la puerta grande: 1808**

Lunes 19 de diciembre, a las 17 h

### **C) 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 vuelve a abrir 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 de Navidad.

- **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.

# 02

# ACTIVIDADES

gente3.0

<b>ACTIVIDADES</b>	<b>Página</b>
<b>Salud y bienestar</b>	<b>26</b>
• Despertar con una sonrisa. El sueño en los mayores	26
• Taller sobre inteligencia emocional	26
• Pensamiento positivo	27
• Taller de estiramientos corporales	27
• Taller de movilidad articular	27
• Taller sobre tonificación muscular	28
• Prevenir lesiones: higiene postural	28
• Yoga: un movimiento integrador de nuestro ser	28
• Sensibilidad a través de los sentidos	29
• Música y movimiento	29
<b>Medio ambiente</b>	<b>30</b>
• Biodiversidad en la Comunidad de Madrid	30
• Beneficios saludables de las plantas	30
• Jardinería doméstica: cultivo y cuidado de flores y plantas	30
<b>Arte y cultura</b>	<b>31</b>
• Taller de pintura sobre Mariano Fortuny	31
• Exposición	31
• Creatividad y expresión plástica	31
• Taller sobre el pan, tradición y gastronomía	32
• Repostería con microondas: tradición y modernidad	32
• Estudio de la zarzuela: género musical escénico surgido en España. NIVEL II	33
<b>Cinefórum</b>	<b>34</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? ¿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. *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: 4 de octubre**

Grupo 1 - 11, 18 y 25 de octubre, de 10 a 12 h

Grupo 2 - 8, 15 y 22 de noviembre, de 10 a 12 h

### Taller sobre inteligencia emocional

En el taller se trabajarán las habilidades para reconocer los sentimientos propios y ajenos, y cómo esto puede crear nuestra propia motivación, así como favorecer las relaciones con los demás.

**Número de sesiones: 7**

**Inscripciones: 5 de octubre • Inicio: 10 de octubre**

Grupo 1 - Lunes, de 10 a 12 h

Grupo 2 - Lunes, de 12 a 14 h

### Pensamiento positivo

En el taller se trabajarán las habilidades y las estrategias cognitivas que permiten abordar la vida de la manera más favorable.

**Número de sesiones: 7**

**Inscripciones: 5 de octubre • Inicio: 11 de octubre**

Martes, de 12 a 14 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: 7**

**Inscripciones: 10 de octubre • Inicio: 17 de octubre**

Grupo 1 - Lunes, de 16 a 18 h

Grupo 2 - Lunes, de 18 a 20 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: 7**

**Inscripciones: 10 de octubre • Inicio: 18 de octubre**

Grupo 1 - Martes, de 16 a 18 h

Grupo 2 - Martes, de 18 a 20 h

## Taller sobre 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: 7**

**Inscripciones: 11 de octubre • Inicio: 19 de octubre**

Grupo 1 - Miércoles, de 16 a 18 h

Grupo 2 - Miércoles, de 18 a 20 h

## Prevenir lesiones: higiene postural

La mayoría de las personas se quejan con frecuencia de trastornos en el aparato locomotor, concretamente en las extremidades y en la columna vertebral. En multitud de casos pequeñas normas posturales o pequeñas modificaciones de los utensilios que usamos para las actividades básicas de la vida diaria o de cómo los usamos prevendrían la aparición de estos problemas. Se realizará una serie de consideraciones globales y específicas, con el fin de evitar estas posturas patológicas para mejorar nuestra salud.

**Número de sesiones: 7**

**Inscripciones: 11 de octubre • Inicio: 20 de octubre**

Jueves, de 10 a 12 h

## Yoga: un movimiento integrador de nuestro ser

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: 7**

**Inscripciones: 19 de octubre • Inicio: 26 de octubre**

Grupo 1 - Miércoles, de 10 a 12 h

Grupo 2 - Miércoles, de 12 a 14 h

## Sensibilidad a través de los sentidos

En el taller se trabajarán herramientas útiles que permitan despertar la sensibilidad en esta etapa de la vida. Mediante los sentidos pueden tratarse aspectos como la amistad, la complicitad, la sexualidad o la ternura. Por todo ello es preciso dar a los sentidos la importancia que merecen.

**Número de sesiones: 7**

**Inscripciones: 19 de octubre • Inicio: 27 de octubre**

Jueves, de 16 a 18 h

## Música y movimiento

En este taller entraremos en contacto con la práctica musical, realizando actividades instrumentales con un conjunto de instrumentos sencillos, como triángulos, maracas, claves... Aprenderemos más acerca de la música y sus cualidades (ritmo, melodía, intensidad, forma y armonía) 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: 7**

**Inscripciones: 6 de octubre • Inicio: 27 de octubre**

Jueves, de 18 a 20 h

## MEDIO AMBIENTE

### Biodiversidad en la Comunidad de Madrid

En este taller se trabajará el concepto de biodiversidad en el marco geográfico de la Comunidad de Madrid.

Se realizará una salida relacionada con el taller.

**Número de sesiones: 7**

**Inscripciones: 17 de octubre • Inicio: 25 de octubre**

Grupo 1 - Martes, de 10 a 12 h (incluye una salida)

Grupo 2 - Martes, de 12 a 14 h (incluye una salida)

### Beneficios saludables de las plantas

Históricamente las plantas se han utilizado para elaborar productos con fines saludables. En el taller se estudiarán estos usos que proporcionan bienestar, a partir del conocimiento y el respeto por la naturaleza.

**Número de sesiones: 7**

**Inscripciones: 18 de octubre • Inicio: 26 de octubre**

Grupo 1 - Miércoles, de 10 a 12 h

Grupo 2 - Miércoles, de 12 a 14 h

### Jardinería doméstica: cultivo y cuidado de flores y plantas

Históricamente las plantas se han utilizado para elaborar productos con fines saludables. En el taller se estudiarán estos usos que proporcionan bienestar, a partir del conocimiento y el respeto por la naturaleza.

**Número de sesiones: 6**

**Inscripciones: 18 de octubre • Inicio: 28 de octubre**

Grupo 1 - Viernes, de 10 a 12 h

Grupo 2 - Viernes, de 12 a 14 h

## ARTE Y CULTURA

### Taller de pintura sobre Mariano Fortuny

**Número de sesiones: 9**

**Inscripciones: 3 de octubre • Inicio: 5 de octubre**

Grupo 1 - Miércoles, de 10 a 12 h

Grupo 2 - Miércoles, de 12 a 14 h

### Exposición

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

**“Mariano Fortuny: en los albores de la genialidad”**

Inauguración el jueves 29 de diciembre, a las 19 h

### Creatividad y expresión plástica

Este taller pretende generar un espacio para la creación libre y el descubrimiento de nuevas vías de expresión. A partir de diferentes técnicas, los asistentes podrán experimentar, expresar, debatir y compartir en grupo sus intereses, inquietudes..., dando prioridad al propio proceso creativo, a la imaginación y al juego.

**Número de sesiones: 8**

**Inscripciones: 3 de octubre • Inicio: 6 de octubre**

Grupo 1 - Jueves, de 10 a 12 h

Grupo 2 - Jueves, de 12 a 14 h

## Taller sobre 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: 7**

**Inscripciones: 20 de octubre • Inicio: 24 de octubre**

Grupo 1 - Lunes, de 10 a 12 h (incluye una salida)

Grupo 2 - Lunes, de 12 a 14 h (incluye una salida)

## Repostería con microondas: tradición y modernidad

En este taller se realizarán ricas y fáciles recetas para las ocasiones especiales, o para el día a día, con el objeto de disfrutar en torno a la creación culinaria y de que la repostería sea una fuente de satisfacciones compartidas, tanto en su elaboración, como en su degustación; en el aula y en el entorno familiar y social.

**Número de sesiones: 7**

**Inscripciones: 20 de octubre • Inicio: 25 de octubre**

Grupo 1 - Martes, de 10 a 12 h

Grupo 2 - Martes, de 12 a 14 h

## Estudio de la zarzuela: género musical escénico surgido en España

### NIVEL II

En esta actividad se estudiarán el origen y las características de la zarzuela, así como su importancia cultural, que trasciende el género musical al que pertenece. El desarrollo de la actividad será una evolución en los contenidos respecto a lo trabajado en el primer periodo.

**Número de sesiones: 7**

**Inscripciones: 21 de octubre • Inicio: 27 de octubre**

Grupo 1 - Jueves, de 10 a 12 h

Grupo 2 - Jueves, de 12 a 14 h

### NOTAS IMPORTANTES SOBRE LA INSCRIPCIÓN

Cuando la fecha de inscripción a varias actividades coincida, cada persona interesada solo podrá inscribirse en una de ellas. Esta norma se aplicará únicamente durante el primer día de cada inscripción.

Cuando una actividad se repita varias veces en un mismo año, se dará preferencia a quienes se inscriban una sola vez en dicho año.

### SOBRE EL CALENDARIO

El 31 de octubre y del 5 al 9 de diciembre no habrá actividades programadas, aunque el centro esté abierto al público.

## 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.

### **Gordos (2009)**

**Dir.: Daniel Sánchez Arévalo**

Una historia sobre las obsesiones y los miedos, pero también las metas y las ilusiones, de un grupo de personas con obesidad, contada con dosis de humor y también de dramatismo.

**Miércoles 5 de octubre, a las 17 h**

### **La clase (2008)**

**Dir.: Laurent Cantet**

Una invitación valiente a entrar en un aula actual, de la vecina Francia, y analizar junto al profesor el esfuerzo por educar a sus alumnos a través del diálogo.

**Miércoles 19 de octubre, a las 16.30 h**

### **El concierto (2009)**

**Dir.: Radu Mihaileanu**

Un concierto en el que la música y el cine, París y el Bolshói se armonizan para brindarnos esta genial comedia con trasfondo crítico.

**Miércoles 2 de noviembre, a las 17 h**

### **La desconocida (2006)**

**Dir.: Giuseppe Tornatore**

Una trama de suspense emocional que nos adentra en el sórdido pasado de la protagonista, del que sin embargo recuerda, como algo hermoso, un amor perdido.

**Miércoles 16 de noviembre, a las 17 h**

### **La cinta blanca (2009)**

**Dir.: Michael Haneke**

En vísperas de la Primera Guerra Mundial, accidentes en apariencia inexplicables alteran la vida de un pequeño pueblo en el norte de Alemania.

**Miércoles 30 de noviembre, a las 16.30 h**

### **Un juego de inteligencia (2009)**

**Dir.: Hans Weingartner**

Una comedia crítica sobre los programas de televisión que aparecen como líderes de audiencia.

**Miércoles 14 de diciembre, a las 16.30 h**

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

**Sesión intergeneracional**

**Dir.: John Musker, Ron Clements**

La princesa Tiana vive la revolución del jazz en Nueva Orleans, en los años veinte, cuando aparece un sapo y...

**Miércoles 28 de diciembre, a las 17 h**

### 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

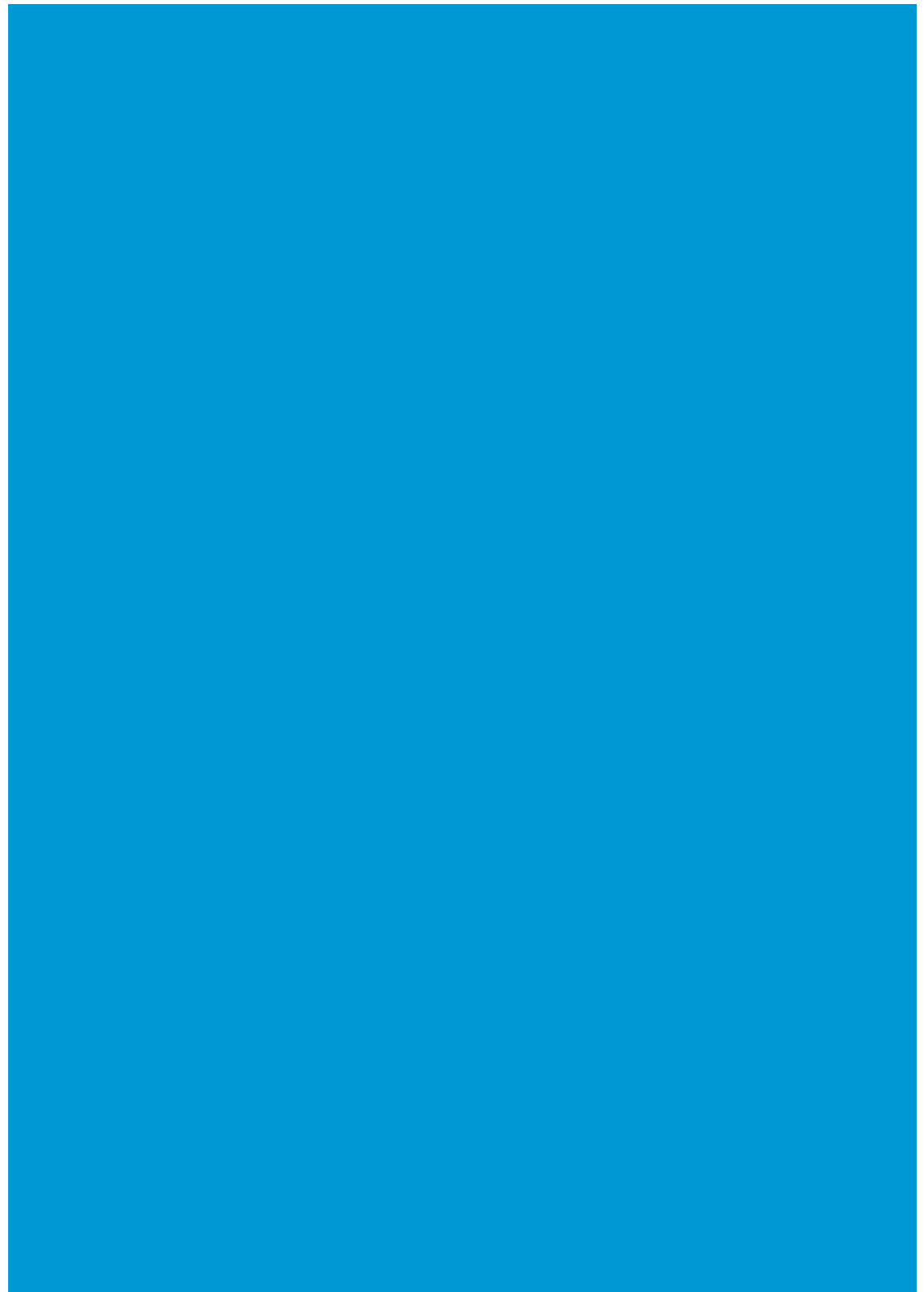
En cumplimiento del artículo 5 de la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal, le informamos de que los datos de carácter personal que nos facilite se recogerán en un fichero propiedad de la Fundación "la Caixa". Los datos se obtienen para enviarle la información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

## HORARIO DEL CENTRO

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

## DIRECCIÓN DEL CENTRO

Arapiles, 15  
28015 Madrid  
Tel. 914 44 54 15

## 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)



**Metro:** Quevedo: línea 2 • San Bernardo: líneas 2 y 4 •  
Bilbao: líneas 1 y 4

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

**gente3.0**  
Personas sorprendentes



**Obra Social "la Caixa"**