

recrea +60



*Un antídoto contra
la soledad no deseada*

Actividades para personas mayores de 60 años
PROGRAMACIÓN **marzo - abril 2025**

¡¡ Esto es vida !!

Con el paso de los años, experimentamos cambios físicos y emocionales que nos llevan a entender el mundo que nos rodea desde otras perspectivas. Pasados los 60 quedan todavía muchas experiencias por vivir y disfrutar. Y, cuando descubrimos algo nuevo que nos asombra, agrada y abre nuevos horizontes, se nos escapa la expresión ¡¡Esto es vida!!

Convencidos de que los distintos estímulos que experimentamos interactúan con nuestra salud y bienestar, el programa **recrea +60** que te ofrece la **Fundación Caja de Burgos** en sus diferentes centros de Burgos aporta un variado catálogo de acciones que te ayudarán a sentirte bien, tener una actitud positiva, conectar con los demás y disfrutar, aún más, de la vida.

Para divertirse con **recrea +60** inscríbete en la **página** www.cajadeburgos.com o presencialmente en cualquiera de los centros de la **Fundación Caja de Burgos**, preferentemente en aquel en el que se vaya a desarrollar la actividad.

MÁS INFORMACIÓN EN:

recrea +60

C/ Anna Huntington, 3

09004 Burgos

947 481 746

recrea@cajadeburgos.com



www.cajadeburgos.com

Escanea el código QR para unirte al canal de WhatsApp **recrea+60**



Las modificaciones de esta programación serán publicadas en los canales habituales de la Fundación Caja de Burgos.

OBSERVACIONES SOBRE VISITAS, EXCURSIONES Y VIAJES

No se devolverá el importe de la actividad una vez cargado, salvo causa de fuerza mayor debidamente justificada. La no presentación del participante en la fecha y hora previstas para la actividad o el abandono de la misma una vez comenzada, supondrá la pérdida total del importe abonado sin derecho a reembolso alguno.

En caso de justificar la baja por causa de fuerza mayor, en visitas y excursiones de un día se descontarán 10€ en concepto de gastos de gestión, hasta 5 días antes del desplazamiento. En viajes se descontarán 50€ hasta

7 días antes del desplazamiento. El precio incluye desplazamiento, visitas guiadas y entradas a los principales monumentos y/o atractivos turísticos a conocer. En algunas propuestas está incluida la comida en función del precio elegido.

Se requiere un mínimo de 35 plazas reservadas para que las excursiones y los viajes de larga distancia salgan adelante.

En todas las actividades se cuenta con equipo de reanimación cardiovascular.

¡¡ Novedades !!



CICLO VIVA BURGOS

La tradición de la Semana Santa burgalesa hunde sus raíces en la historia de la ciudad. Lleva a gala ser el origen de los denominados "Perdón del Viernes Santo de la Cruz", es decir, los indultos que se solicitan por las cofradías de toda la península ibérica para la liberación de condenados.

► **7 de abril.** *Semana Santa en Burgos.*

Lunes, a las 19 h.

Entrada libre hasta completar aforo.

Imparte: Alfonso Díez, etnógrafo y folclorista.

Lugar de realización: Foro Solidario.

¡¡ Viva Burgos !!

con **M** de MUJER



CICLO RECRÉATE EN LA HISTORIA

Mujeres decisivas en la ciudad de Burgos

Con motivo del Día Internacional de la Mujer (8 de marzo).

De una forma animada y distendida se hará un repaso a las grandes mujeres que han sido decisivas y relevantes en Burgos a lo largo de la historia y por orden cronológico.

► **10 de marzo.** *Leonor de Plantagenet, reina de Castilla. S. XII – Fundadora del Monasterio de las Huelgas.*

► **17 de marzo.** *Mencía Mendoza y Figueroa, condestablesa. S. XV – Promotora de la Casa del Cordón.*

► **24 de marzo.** *Juana I, reina de Castilla. S. XVI – Su paso por la ciudad de Burgos y por la Casa del Cordón.*

► **31 de marzo.** *Isabel de Osorio, dama de la corte y amante de Felipe II. S. XVI – Propietaria del Palacio de Saldañuela.*

Lunes, a las 19 h.

Gratuito, se requiere inscripción previa.

Imparte: equipo educativo Recrea+6o.

Lugar de realización: Foro Solidario.

recrea EN DIGITAL

LUGAR: **Foro Solidario**

C/ Anna Huntington, 3 | 947 481 746 | recrea@cajadedeburgos.com

Aprende a manejar tu tablet: *avanza*

¡Saca el máximo partido a tu tablet! Conoce las ventajas más significativas que presenta este dispositivo portátil con conectividad inalámbrica y que utiliza una pantalla sensible al tacto para escribir y navegar rápidamente. Imprescindible acudir con tablet propia (no válido iPad). Avanza aprendiendo trucos y funcionalidades de la tablet para sacar el máximo partido de ella.

► **Del 7 de marzo al 25 de abril. (7 SESIONES).**

Viernes, de 10 a 11:30 h.

Precio: 42€



Seguridad en tu móvil

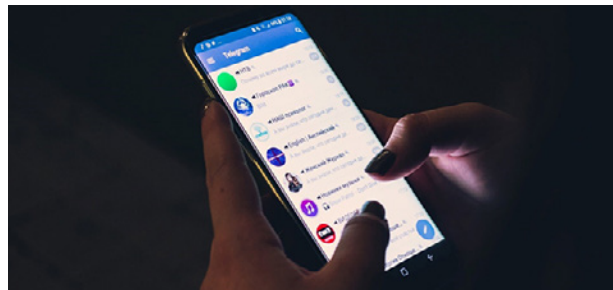
Adquiere conocimientos sobre seguridad en el móvil, como evitar pérdidas o localizarlo en caso de extravío, protección de datos en internet y la forma más segura de navegar. ¡No válido Sistema iOS!

► **Del 1 al 10 de abril. (4 SESIONES).**

Martes y jueves.

- Grupo de mañana: de 11 a 12 h.
- Grupo de tarde: de 17 a 18 h.

Precio: 22€/grupo.



recrea EN DIGITAL



Aplicaciones de ocio para la vida diaria

Con esta propuesta aprenderás a utilizar tu móvil smartphone: podómetro digital – contador de pasos, ElParking – pago en zona azul, Booking – reservar viajes por internet, compras por internet en Alsa, Renfe, Amazon..., y aplicaciones para conectar pulsera/reloj digital y el antivirus.

► **Del 6 de mayo al 5 de junio. (10 SESIONES).**

Martes y jueves.

- Grupo de mañana: de 11 a 12 h.
- Grupo de tarde: de 17 a 18 h.

Cuota: 42€/grupo.



Internet avanzado

¿Tienes las nociones básicas en internet y quieres avanzar? Este curso trata de ir un paso más para dar a conocer nuevas funciones que ofrece internet. Se trabajarán contenidos como herramientas y almacenamiento en la nube, Dropbox, Drive, enviar y recibir archivos por correo electrónico...

► **Del 6 de mayo al 5 de junio. (10 SESIONES).**

Martes y jueves.

- Grupo de mañana: de 12 a 13 h.
- Grupo de tarde: de 18 a 19 h.

Cuota: 42€/grupo.



¡SALVANDO LA BRECHA DIGITAL!

*Aprende a utilizar tu móvil smartphone o tu tablet de sistema **Android** de forma fácil y sencilla.*

No tengas miedo y saca partido a los recursos y aplicaciones que nos proporciona.

recrea AUTOGESTIÓN

LUGAR: **Foro Solidario**

C/ Anna Huntington, 3 | 947 481 746 | recrea@cajadeburgos.com

CICLO CONOCE TUS DERECHOS: EL ABOGADO RESPONDE

Charlas sobre cuestiones legales de actualidad en las que plantear aquellas situaciones que te afectan.

► **11 de marzo.** *Reclamaciones a las compañías de seguros por accidentes de tráfico o incidentes domésticos.*

► **1 de abril.** *Herencias, impuestos de sucesión, herederos y legitimarios.*

Martes, a las 19 h.

Entrada libre hasta completar aforo.

Imparte: Roberto Portilla, abogado y socio director de Portilla Arnáiz Abogados.

CICLO EDUCACIÓN FINANCIERA PARA MAYORES

Un experto nos acercará al mundo financiero y reforzará el conocimiento de ciertos productos y servicios que se ofrecen desde las entidades financieras, aclarando las dudas que se puedan tener, propiciando un espacio cómodo y seguro en el adquirir confianza en este ámbito.

► **18 de marzo.** *Acciones y fondos de inversión ¿Cuál me ofrece mayor rentabilidad?*

► **8 de abril.** *Relaciones con los bancos, citas previas, seguridad en las operaciones, reclamaciones...*

Martes, a las 19 h.

Entrada libre hasta completar aforo.

Imparte: Víctor Atapuerca, director oficina Arquia Banca en Burgos.

¡¡Esto es vida!!





CICLO SEGURIDAD PARA MAYORES

Las situaciones más cotidianas de la vida esconden riesgos para la salud. Saber actuar desde el primer momento, evitando y reduciendo los posibles daños para la salud, es muy importante. Dominar conocimientos elementales de primeros auxilios pueden ayudarte a evitar un problema mayor y a controlar la situación hasta la llegada de los profesionales sanitarios. ¿Sabes cómo actuar? Aquí te daremos los consejos básicos.

► **3 de abril. Consejos sobre salud.**

Jueves, a las 18 h.

Entrada libre hasta completar aforo.

Imparte: Óscar Alonso, profesional sanitario.

recrea AUTOGESTIÓN



Novedades en la campaña de la Renta 2024

¿Sabes cómo hacer tu declaración de la Renta? Ven y te resolvemos las dudas, además de contarte las novedades de la próxima campaña.

► **25 de marzo.**

Martes, a las 19 h.

Entrada libre hasta completar aforo.

Imparte: Luis Ángel García, asesor fiscal.

¿Qué te interesa?

Nos gustaría conocer las propuestas de nuevas actividades que quieras hacernos con el fin de estudiarlas para futuras programaciones.

Entrega tus sugerencias en los centros de la Fundación Caja de Burgos. ¡Gracias!

recrea CONVIVENCIAL

LUGAR: **Foro Solidario**

C/ Anna Huntington, 3 | 947 481 746 | recrea@cajadeburgos.com

Taller de guitarra española

Si disfrutas tocando la guitarra y tienes nociones, apúntate a este taller. Se desarrollará un pequeño repertorio con canciones fáciles y divertidas. Será necesario traer guitarra propia.

► **Hasta el 27 de mayo.**

Martes, de 10 a 11:30 h.

Cuota: 27€/mes.

Imparte: Ana de la Cámara.



Taller de canto coral

Si te gusta la música y cantar, apúntate a este taller. Un conjunto de voces se interrelaciona para interpretar un repertorio tanto tradicional del cancionero popular.

► **Hasta el 27 de mayo.**

Martes, de 11:30 a 13 h.

Cuota: 27€/mes.

Imparte: Ana de la Cámara.





Café-tertulia: Calles con nombre de mujer

Con motivo del Día Internacional de la Mujer (8 de marzo).

Alrededor de un café, analizaremos las calles de Burgos con nombre de mujer y aprovecharemos para conocer por qué su vida fue relevante para merecer este honor.

► **25 de marzo.**

Martes, a las 17:30 h.

Precio: 1€, se requiere inscripción previa.

Imparte: equipo educativo de Recrea+6o.

Lugar de realización: Foro Solidario..



CICLO RECRÉATE EN LA HISTORIA

Siglo X: Rodrigo Díaz de Vivar "El Cid".

El personaje más ilustre de la ciudad de Burgos es Rodrigo Díaz de Vivar, apodado por los contemporáneos como El Cid, personaje que levanta admiración y dudas al mismo tiempo. Descifraremos el contexto histórico del momento y recorreremos sus principales batallas y gestas.

► **28 de abril.** *Siglo X: Rodrigo Díaz de Vivar "El Cid".*

Lunes, a las 19 h.

Gratuito, se requiere inscripción previa.

Imparte: equipo educativo de Recrea+6o.

Lugar de realización: Foro Solidario.

con **M** de MUJER

¡¡ Esto es vida !!

recrea CONVIVENCIAL



CICLO PRIMAVERA DE CASTILLOS

Castillos de Navarra

Un viaje de encanto a Navarra, en el que visitaremos el conjunto histórico - artístico de Olite, y después iremos a conocer su emblemático castillo. Antes de terminar el recorrido, nos desplazaremos a Roncesvalles, donde podremos disfrutar de su magnífica colegiata.

► **14 y 15 de marzo.**

Salida: viernes, a las 8 h. desde el Coliseum Burgos.

Precio: 275€/persona (habitación individual + 45€). Incluye: desplazamiento durante todo el viaje, 1 noche en Hotel 3* en Pamplona, comidas y cena, guía desde origen y en las visitas, entradas a los lugares a visitar y seguro.

Requisitos: fianza de 100€ en efectivo a la hora de reservar la plaza (se descontará del precio total). Mínimo de 35 plazas reservadas.



VISITAS, EXCURSIONES Y VIAJES



CICLO MONUMENTOS CON HISTORIA

Milagro de la Luz en el Monasterio de San Juan de Ortega (Burgos)

Visita al Monasterio de San Juan de Ortega para contemplar el "Milagro de la Luz". Después recorreremos la etapa del Camino de Santiago hasta la localidad de Agés (1 hora aproximada de camino).

► **21 de marzo.**

Salida: viernes, a las 17 h. desde el Coliseum Burgos.

Precio: 10€, se requiere inscripción previa.



VISITAS, EXCURSIONES Y VIAJES



CICLO CONOCE NUESTRA FUNDACIÓN

Palacio de Saldañuela

El histórico edificio de la Fundación Caja de Burgos, construido durante el reinado de Felipe II, es hoy un inmueble que mantiene todos sus encantos históricos y artísticos y constituye, a la vez, un espacio funcional especialmente apto para el desarrollo de todo tipo de actividades.

► **24 de marzo.**

Salida: lunes, a las 10:30 h. desde el Foro Solidario.

Precio: 8€, se requiere inscripción previa (incluye desplazamiento).

recrea CONVIVENCIAL



CICLO PRIMAVERA DE CASTILLOS

Ruta "De Jeromín a Juan de Austria" (Valladolid)

En este recorrido, que forma parte de la ruta turística: "De Jeromín a Juan de Austria", visitaremos el Osario en Wamba, el Castillo de los Quijada, la colegiata y su museo en Villagarcía de Campos y las murallas de Uruña, también conocida como la Villa del Libro. Jeromín, hijo ilegítimo de Carlos V, nació en Alemania. Siendo niño fue trasladado a Castilla y, tras morir su padre, Felipe II lo reconoció como hermano y se incorporó a la familia como Don Juan de Austria.

► **27 de marzo.**

Salida: jueves, a las 8 h. desde el Coliseum Burgos.

Precio: hasta el 13/03/2025: 45€. Con comida incluida: 60€. Después: 50€. Con comida: 65€



recrea CONVIVENCIAL



CICLO MONUMENTOS CON HISTORIA

Real Monasterio de San Lorenzo de El Escorial (Madrid)

La visita al Monasterio de San Lorenzo de El Escorial constituye la mejor manera de recorrer la historia de España, y, muy especialmente, el reinado de Felipe II. Con una visita guiada, podremos descubrir los espacios singulares de este lugar, como el Patio de Reyes, la Basílica, la Biblioteca... y los jardines que flanquean el conjunto histórico.

► 2 de abril.

Salida: miércoles, a las 8 h. desde el Coliseum Burgos.

Precio: hasta el 19/03/2025: 50€. Con comida incluida: 75€. Después: 55€. Con comida: 80€. Suplemento de 8€ a personas menores de 65 años.

¡¡ Esto es vida !!

VISITAS, EXCURSIONES Y VIAJES



CICLO CONOCE NUESTRA FUNDACIÓN

Cultural Cordón

Visitaremos la exposición "Llamas en la Nieve. Paisaje, naturaleza muerta, retrato e historia en el arte europeo de los siglos XVI-XVIII", en la que Cultural Cordón recoge la segunda parte de la colección de Alejandro Sanz Peinado. Podremos descubrir unas obras que van del retrato al paisaje pasando por la naturaleza muerta, el costumbrismo o la pintura de género. Creaciones de una calidad portentosa firmadas por artistas como Claudio Coello, Anton Van Dyck, Juan Pantoja de la Cruz, Jan van Goyen, Willen Van Herp, Abraham Willemsens o Hendrick de Mayer.

► 4 de abril.

Salida: viernes, a las 11 h. desde el Foro Solidario.

Precio: 1€, se requiere inscripción previa.



CICLO CONOCE TUS INSTITUCIONES

Diputación de Burgos

Una interesante actividad en la que participar en una visita guiada al Palacio Provincial, sede de la Diputación, a cargo de D.^a Inmaculada Sierra Vecilla, vicepresidente tercero de la institución.

► **8 de abril.**

Salida: martes, a las 10:30 h. desde el Foro Solidario.

Precio: 1€, se requiere inscripción previa.



CICLO MONUMENTOS CON HISTORIA

Monasterios de Suso y Yuso, y Santo Domingo de la Calzada (La Rioja)

Los Monasterios de Suso y Yuso son Patrimonio de la Humanidad y están situados en el pueblo de San Millán de la Cogolla. Ambos son importantes en nuestra cultura, puesto que forman parte de la cuna del castellano. En Santo Domingo de la Calzada, visitaremos la Catedral del Salvador con su famoso gallinero, porque cuenta la leyenda que *"en Santo Domingo de la Calzada, cantó la gallina después de asada"*.

► **10 de abril.**

Salida: jueves, a las 8 h. desde el Coliseum Burgos.

Precio: hasta el 27/03/2025: 45€. Con comida incluida: 60€. Después: 50€. Con comida: 65€





CICLO CONOCE NUESTRA FUNDACIÓN

Edificio **Nexo**. Centro de Dinamismo Empresarial y sede central de Fundación Caja de Burgos

Queremos acercarnos a ti y abrirte las puertas de la Fundación. Por ello, te proponemos visitar y conocer nuestra Sede Central junto al Centro de Dinamismo Empresarial, un espacio de referencia para el emprendimiento y la innovación en la ciudad.

► **15 de abril.**

Salida: martes, a las 11:30 h. desde el Foro Solidario.

Visita gratuita, se requiere inscripción previa.



CICLO MONUMENTOS CON HISTORIA

Monasterio de Santa María La Real de las Huelgas (Burgos)

Una iglesia, claustros, capillas y jardines forman un excepcional ejemplo del arte mudéjar en este conjunto monástico románico. Entre batalla y batalla contra los almohades, aquí se nombraba caballeros a futuros reyes, se les coronaba y también se les enterraba. Se trata del Monasterio de Santa María la Real de las Huelgas. Es el principal monasterio cisterciense femenino en España y cabeza de todos los que se implantaron en la corona de Castilla.

► **22 de abril.**

Salida: martes, a las 10:30 h. desde el Foro Solidario.

Precio: 8€

¡Plazas limitadas! Grupo máximo de 25 personas.

VISITAS, EXCURSIONES Y VIAJES



CICLO VIAJE AL CENTRO DE LA TIERRA

Cueva de Valporquero y Panteón de los Reyes de León (León)

La Cueva de Valporquero, al norte de León, alberga una de las mayores colecciones de estalactitas y estalagmitas de la península ibérica. Para su visita se aconseja ropa cómoda y de abrigo. En León, visitaremos el Museo de la Real Colegiata de San Isidoro y el Panteón de los Reyes de León, conocido también como la "Capilla Sixtina del Arte Románico".

► **24 de abril.**

Salida: jueves, a las 8 h. desde el Coliseum Burgos.

Precio: hasta el 10/04/2025: 50€. Con comida incluida: 75€. Después: 55€. Con comida: 80€

recrea CONVIVENCIAL



CICLO MONUMENTOS CON HISTORIA

Castillo de Argüeso, Centro de Interpretación del Románico en Villacantid, yacimiento romano de Julióbriga, Fontibre y Colegiata de Cervatos (Cantabria)

Ocasión para conocer el Castillo de San Vicente de Argüeso, de carácter defensivo y estilo gótico, declarado Bien de Interés Cultural en 1983; el Centro de Interpretación del Románico en Villacantid; el yacimiento romano de Julióbriga, donde conoceremos la casa-Domus; el nacimiento del río Ebro en Fontibre, finalizando en la bellísima Colegiata de San Pedro de Cervatos.

► **29 de abril.**

Salida: martes, a las 8 h. desde el Coliseum Burgos.

Precio: hasta el 15/04/2025: 50€. Con comida incluida: 75€. Después: 55€. Con comida: 80€

¡¡ Esto es vida !!



CICLO MONUMENTOS CON HISTORIA

Casco Viejo de Vitoria y Museo Fournier de Naipes (Álava)

La Plaza de la Virgen Blanca es uno de los lugares más bonitos de Vitoria, punto de encuentro de quienes la visitan. Recorreremos el Casco Viejo, La Catedral de Santa María y, para finalizar la jornada, nos acercaremos al Museo Fournier de Naipes, donde conoceremos la historia de esta empresa y veremos diversas colecciones de naipes. ¿Quién no tiene una baraja de Fournier en casa?

► **8 de mayo.**

Salida: jueves, a las 8 h. desde el Coliseum Burgos.

Precio: hasta el 24/04/2025: 50€. Con comida incluida: 75€. Después: 55€. Con comida: 80€



CICLO MONUMENTOS CON HISTORIA

Observatorio del Sol, románico y eremitorios de Valderredible (Cantabria)

En el Observatorio Astronómico de Cantabria podremos disfrutar de las explicaciones sobre el universo, al tiempo que admiramos nuestra principal estrella, el Sol. Después disfrutaremos de una selección de bellísimas iglesias románicas y eremitorios en Valderredible.

► **14 de mayo.**

Salida: miércoles, a las 8 h. desde el Coliseum Burgos.

Precio: hasta el 30/04/2025: 50€. Con comida incluida: 75€. Después: 55€. Con comida: 80€

VISITAS, EXCURSIONES Y VIAJES



CICLO VIAJE AL CENTRO DE LA TIERRA

Monasterio de Santa María de Rioseco, Puentedey y Monumento Natural de Ojo Guareña (Burgos)

El monasterio de Santa María de Rioseco se encuentra situado al norte de Burgos, al inicio del Valle de Manzanedo, y desde 2010 se están realizando varias actividades para recuperarlo, pues fue un monasterio de primer orden en Las Merindades. En Ojo Guareña nos adentraremos en el subsuelo burgalés visitando la Cueva Ermita de San Bartolomé, finalizando la ruta en la preciosa localidad de Puentedey.

► 22 de mayo.

Salida: jueves, a las 8 h. desde el Coliseum Burgos.

Precio: hasta el 8/05/2025: 45€. Con comida incluida: 60€. Después: 50€. Con comida: 65€

recrea CONVIVENCIAL



CICLO MONUMENTOS CON HISTORIA

Palacio Real de Riofrío y encendido extraordinario de las Fuentes de la Granja de San Ildefonso (Segovia)

El Palacio Real de Riofrío, aunque fue utilizado por diversos monarcas españoles, durante muchos años fue un palacio sin huéspedes, por lo que es uno de los Reales Sitios menos conocidos, pero de los más especiales. En una visita guiada conoceremos la historia del palacio y de las distintas dependencias. Por la tarde, acudiremos al extraordinario encendido de las Fuentes del Palacio Real de la Granja de San Ildefonso.

► 30 de mayo.

Salida: viernes, a las 8 h. desde el Coliseum Burgos.

Precio: hasta el 16/05/2025: 50€. Con comida incluida: 75€. Después: 55€. Con comida: 80€

¡¡Esto es vida!!

recrea CONVIVENCIAL



CICLO LUGARES CON ENCANTO

Paseo en barco por los Fiordos Leoneses y Riaño (León)

Los Fiordos Leoneses son uno de los espacios naturales donde se puede combinar distintas actividades, tanto de tranquilidad y calma, como de actividades de senderismo y acuáticas. Pasaremos una agradable jornada recorriendo el embalse de Riaño en barco, disfrutaremos de su bello paisaje, nos podremos sentar en el banco más bonito de León y nos subiremos en el columpio más grande de España.

► 5 de junio.

Salida: jueves, a las 8 h. desde el Coliseum Burgos.

Precio: hasta el 22/05/2025: 50€. Con comida incluida: 75€. Después: 55€. Con comida: 80€

¡¡Esto es vida!!

VISITAS, EXCURSIONES Y VIAJES



CICLO VIAJE AL CENTRO DE LA TIERRA

Cueva de Pozalagua y Karpín Fauna (Vizcaya)

La Cueva de Pozalagua es una catedral subterránea repleta de un conjunto de estalactitas y estalagmitas único en el mundo que fue descubierta por casualidad, debido a los trabajos en una cantera próxima. Karpín Fauna es un centro de acogida de animales silvestres víctimas de abandono, maltrato, tráfico ilegal..., que han sido recuperados y que ya no pueden vivir en libertad.

► 24 de junio.

Salida: martes, a las 8 h. desde el Coliseum Burgos.

Precio: hasta el 10/06/2025: 50€. Con comida incluida: 75€. Después: 55€. Con comida: 80€

EXCURSIONES EN JULIO

→ Caleruega y campos de lavanda, en la provincia de Burgos.

→ Yacimientos de Atapuerca, CAREX y Paleolítico Vivo en la provincia de Burgos.

recrea EN MOVIMIENTO

LUGAR: **interClub**

C/ Jesús María Ordoño, 9 | 947 270 987 | interclub@cajadeburgos.com

Yoga

Actividad física cuyo objetivo es trabajar la relajación y la mejora del organismo a nivel general. Dirigido a personas mayores de 60 años con diversas patologías, artrosis... etc., que buscan la relajación y pueden trabajar de pie o sentado.

► Del 3 al 31 de marzo.

► Del 7 al 28 de abril.

Lunes, a las 12 h.

Cuota: socios 28€/mes, 70€/trimestre (inscripción en el centro). No socios 39€/mes.

Imparte: equipo técnico del interClub.



Gimnasia postural

Realiza estiramientos para corregir tu postura y adoptar nuevos hábitos a la hora de colocar tu cuerpo.

► Del 3 al 31 de marzo.

► Del 2 al 30 de abril.

Lunes y miércoles, a las 11 h.

► Del 5 al 28 de marzo.

► Del 2 al 30 de abril.

Miércoles y viernes, a las 12 h.

Cuota: socios 38€/mes. No socios 54€/mes.

Imparte: equipo técnico del interClub.



recrea EN MOVIMIENTO



Taichi

El Taichi Chuan Marcial del Método Jiseido promueve personas íntegras, con capacidades de tomar decisiones desde la calma. Es una disciplina cuyas técnicas van orientadas al dominio del oponente sin el uso de la fuerza bruta y sin ocasionarle lesiones donde prevalece la técnica correcta frente a la fuerza. Al igual que el Chi Kung, es adecuado para todas las personas sin distinción.

► Del 3 al 31 de marzo.

► Del 7 al 28 de abril.

Lunes, a las 12 h.

Cuota: socios 28€/mes. No socios 39€/mes.

Imparte: equipo técnico del interClub.



Cocina para novatos

¿La cocina se plantea como un desafío al que quieres hacer frente y no sabes por dónde empezar? En este curso queremos ofrecerte un conjunto de recetas muy sencillas, con las que trabajaremos las técnicas básicas que te permitirán abrirte paso en el apasionante mundo gastronómico. Taller mensual de cocina (8h.) diseñado especialmente para aquellos que estén dando sus primeros pasos en la cocina. En cada clase cocinarás desde entrantes, platos principales a riquísimos postres.

► Del 3 al 31 de marzo.

► Del 7 al 28 de abril.

Lunes, a las 17 h.

Cuota: socios 99€/mes. No socios: 105€/mes.

Imparte: equipo técnico del interClub.

¡¡Esto es vida!!



Sevillanas

Actividad de baile cuyo objetivo es la de aprender las cuatro coplas en las que se divide la sevillana: paseillos, pasadas, careos y remate. También se trabaja el movimiento sincronizado de brazos, muñecas y pies. Aprenderás todos y cada uno de los pasos para que puedas disfrutar a tope de este baile tan alegre y folclórico. Nuestro principal objetivo es que bailando te sientas a gusto y que tu baile sea elegante.

► **Del 4 al 27 de marzo.**

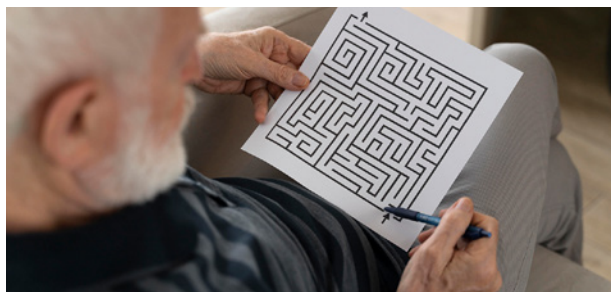
► **Del 1 al 29 de abril.**

Martes y jueves, a las 13 h.

Cuota: socios: 38€/mes, 101€/trimestre (inscripción en el centro). No socios: 54€/mes.

Imparte: equipo técnico del InterClub.

recrea EN MOVIMIENTO



Entrena tu mente para tu salud y bienestar emocional

Actividad impartida por terapeutas ocupacionales para mantener la autonomía personal a través de un programa de estimulación cognitiva: memoria, atención, funciones ejecutivas, orientación, praxias y lenguaje.

► **Del 5 al 26 de marzo.**

► **Del 2 al 30 de abril.**

Miércoles, a las 12:30 h.

Cuota: socios 28€/mes, 70€/trimestre (inscripción en el centro). No socios 39€/mes.

Imparte: equipo técnico del interClub.

recrea EN MOVIMIENTO



Pilates espalda

Programa de ejercicios de movilización, flexibilización y fortalecimiento de la columna vertebral, para cuidar la espalda. Actividad cuyo objetivo es mejorar la postura, reforzando la musculatura profunda, evitando lesiones de espalda y dándonos con ello calidad de vida. Trabajaremos y tonificaremos la musculatura abdominal, para conseguir una correcta postura corporal.

► Del 7 al 28 de marzo.

► Del 4 al 25 de abril.

Viernes, a las 11 h.

Cuota: socios 28€/mes. No socios 39€/mes.

Imparte: equipo técnico del interClub.

¡¡ Esto es vida !!



Con **M** de MUJER

La Fundación Caja de Burgos se une a la celebración del **Día Internacional de la Mujer**, que se conmemora en todo el mundo el 8 de marzo, con una programación especial.

+INFO: www.cajadeburgos.com



recrea SOLIDARIO

LUGAR: **Foro Solidario**

C/ Anna Huntington, 3 | 947 221 566 | forosolidario@cajadeburgos.com

CLUB DE LECTURA / Los erizos leen

Espacio para el desarrollo personal fundamentado en la lectura, comentario y aplicación de textos inspiradores.

► **27 de marzo.**

► **24 de abril.**

Jueves, a las 19:30 h.

Entrada libre hasta completar aforo.

El título del libro a tratar se publicará en la página web de la Fundación Caja de Burgos www.cajadeburgos.com.



Relajación con cuencos tibetanos

Los sonidos que emanan de estos maravillosos instrumentos son un gran apoyo para la meditación ya que estimulan la actividad de ondas cerebrales de tipo alfa y beta y despiertan la capacidad de dar y recibir.

► **28 de marzo.**

► **25 de abril.**

Viernes, a las 19 h.

Precio: 5€/sesión para +60 (anticipada).
8€/sesión (día de la actividad).



VALORES AL CINE

en el Foro Solidario

CICLO con **M** de MUJER

Proyecciones de películas para personas mayores a los que les gusta el cine y les interesan los problemas sociales.

Miércoles, a las 19 h.

Entrada libre hasta completar aforo.

Se dará preferencia a personas mayores de 60 años hasta 20 minutos antes de iniciar la proyección.

Las buenas compañías

(2023, 91 min.)

► 5 de marzo.

Verano de 1976. Bea tiene 16 años y se suma a los aires de cambio que recorren el país; colabora con un grupo de mujeres para visibilizar la causa feminista y lograr la aprobación del derecho al aborto. A lo largo de estos meses, Bea entablará una amistad muy especial con Miren.



No estás sola: la lucha contra La Manada

(2003, 117 min.)

► 12 de marzo.



Documental que analiza, a través de testimonios clave, el caso de La Manada: la violación que ocurrió en las fiestas de San Fermín y desató protestas por todo el mundo. **En colaboración con La Rueda y Amnistía Internacional.**

Novias a la fuga

Las mujeres aprenden a quererse y el cine nos lo cuenta (60 min. + coloquio)

► 19 de marzo.

El cine ha mitificado el matrimonio. Desde los años noventa encontramos películas, como las road movies, que lo problematizan, otorgando a las mujeres la posibilidad de elegir otros proyectos vitales. **El coloquio será dirigido por M^a Isabel Menéndez, Catedrática de la UBU.**



Sufragistas

(2015, 106 min.)

► 26 de marzo.



El movimiento sufragista nació en Inglaterra en vísperas de la Primera Guerra Mundial. Las mujeres obreras que veían impotentes cómo sus pacíficas protestas no servían para nada. Entonces se radicalizaron y se arriesgaron a perderlo todo: su trabajo, su casa, sus hijos y su vida.

III CICLO **ALTAS CAPACIDADES**

El pequeño Tate

(1991, 106 min.)

► **6 de marzo.**

Fred, un genio de siete años, está desesperado por encajar con los demás niños. Su madre lo matricula en una escuela para niños superdotados, donde Fred se hace amigo de una profesora que le ofrece oportunidades que su madre no puede ofrecerle.



Vitus

(1999, 97 min.)

► **20 de marzo.**

Vitus es un chico que parece llegado de otro planeta: tiene un oído como el de un murciélago, toca el piano como un virtuoso y estudia enciclopedias a la edad de cinco años. Sin embargo, él sueña con volar y tener una infancia normal.



CICLO SOBRE **EDUCACIÓN**

Mi hijo y yo

(2010, 95 min.)

► **2 de abril.**

Jo Canavaro, una estrella del rugby, nieto e hijo de dos ídolos del mismo deporte, vive con su hijo Tom, de trece años, en un pueblo francés. Para su disgusto, Tom es muy malo jugando al rugby, pero eso para un Canavaro es algo inaceptable: la leyenda debe continuar.



La lengua de las mariposas

(1999, 97 min.)

► **9 de abril.**

En 1936, Don Gregorio enseña a Moncho toda su sabiduría sobre la literatura, la naturaleza, y hasta las mujeres. En esos años la amenaza política subsiste, especialmente cuando Don Gregorio es atacado por ser considerado un enemigo del régimen fascista.



La profesora de Historia

(2014, 100 min.)

► **30 de abril.**

Anne Gueguen es una profesora de Historia de instituto que se preocupa por los problemas de sus alumnos. Desafía a sus alumnos a participar en un concurso sobre lo que significan los campos de concentración nazi. Un proyecto que cambiará sus vidas.



recrea SOLIDARIO



Presentación de libro "Escalera Interior" de Isabel Bravo

Con Motivo Día Internacional de la Mujer (8 de marzo)
y del Día Mundial de la Poesía (21 de marzo)

Letras de mujer: una cita en la que la mujer será la protagonista a través del poemario "Escalera Interior" de Isabel Bravo, con el acompañamiento del cuarteto de cuerda de música clásica Latrup y la recitación de varios colaboradores.

► **28 de marzo.**

Viernes, a las 19 h.

con **M** de MUJER

Se requiere invitación, retirar en el punto de información del Foro Solidario.

¡¡ Esto es vida !!



CICLO VIERNES EN FAMILIA / Magia intergeneracional con Rubén Zamora

El mago burgalés Rubén Zamora estrena su espectáculo "Prestidigitando". Una chistera llena de trucos y valores para el aprendizaje y la diversión en familia.

► **4 de abril.**

Viernes, a las 20 h.

Precio: 6€

Descuento intergeneracional: abuelo/a + nieto 5€.



Cata de productos de Comercio Justo

¿Sabes qué es el Comercio Justo? Te invitamos a conocerlo y a pasar un agradable encuentro en estas catas de degustación realizadas y organizadas por el Grupo de Trabajo "Burgos por el Comercio Justo".

► **28 de abril.**

Lunes, a las 19 h.

Gratuita, se requiere inscripción previa.



recrea SOLIDARIO

Ciclo "De mayor a mayor" Contamos contigo

Si eres mayor y quieres poner en común tu experiencia y conocimiento en diversas temáticas, háznoslo saber. Nosotros ponemos el espacio, tú pones el saber. Comparte tu profesión, aficiones, hobbies... con otras personas de tu edad y haz que aprendan y se diviertan.

Puedes hacernos llegar tus ideas y propuestas a:
recrea@cajadeburgos.com o en el Foro Solidario.

¿Te animas? ¡Te esperamos!



recrea +60

recrea CON AMBIENTE

LUGAR: **Aula de Medio Ambiente**

Gta. Ismael García Rámila, 4 | 947 278 672 | aulabuma@cajadeburgos.com

Ambiente documental

Proyecciones de documentales para personas a las que les gusta el cine y les interesan el medio ambiente.

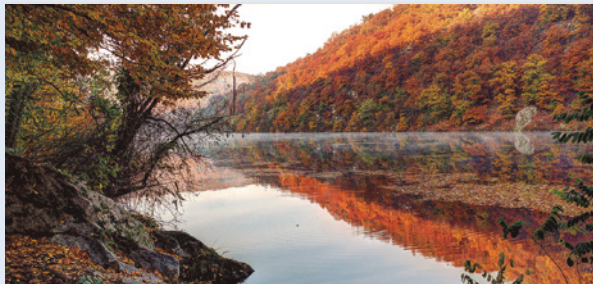
► **27 de marzo.** El río sin fronteras (50 min.)

► **24 de abril.** El laberinto del agua (50 min.)

Jueves, a las 19 h.

Entrada libre hasta completar aforo.

Se dará preferencia a personas mayores de 60 años hasta 20 minutos antes de iniciar la proyección.



EXCURSIÓN / Un tesoro bajo tierra

En esta ruta visitaremos las bodegas y lagares que esconde el cotarro de Moradillo de Roa realizando, además, una pequeña cata de vino y queso. Posteriormente nos trasladaremos hasta Fuentenebro para comer y, tras la comida, viajaremos hasta Gumiel de Izán para descubrir la "Petra Burgalesa".

► **8 de abril.**

Salida: martes, a las 10 h. desde el Coliseum Burgos.

Precio: 40€ (sin comida. Opción de menú del día).



recrea CREATIVO

LUGAR: **Centro de Arte Caja de Burgos CAB**
C/ Saldaña, s/n | 947 256 550 | cab@cajadeburgos.com

ARCO. Visita la feria de la mano del CAB

Visita la feria de arte contemporáneo más importante de nuestro país. Viajamos a ARCO para visitar las galerías más relevantes y sus artistas.

► **8 de marzo.**

Salida: sábado, a las 9 h. en el Teatro Principal.

Regreso: 18:30 h. desde el recinto ferial.

Precio: 55€ (10% descuento para mayores de 60 años, bonificación que se aplicará únicamente en las inscripciones realizadas de forma presencial en el CAB).

Incluye: viaje en autobús y la entrada de la feria.



Lo que el CAB esconde

¿Alguna vez te has preguntado cómo son los espacios del CAB que habitualmente no se pueden visitar? El CAB es un edificio con una arquitectura única, te invitamos a conocerlo recorriendo sus salas, los lugares donde se almacenan las obras de arte, los materiales de montaje, etc.

► **11 de marzo.**

► **1 de abril.**

Martes, de 17:30 a 19 h.

Actividad gratuita.

Se requiere inscripción previa llamando al 947 256 550.

Puedes venir solo o con tu grupo de amigos.

Imparte: equipo didáctico del CAB.

¡¡Esto es vida!!

recrea CREATIVO



Collagraph: estampa vertical

Descubre una técnica para componer, unir, descomponer, trabajar con el color, el ritmo, las texturas... y compartir experiencias creativas con personas. ¡Ven y estampa!

► **12 y 13 de marzo.**

Miércoles y jueves, de 11 a 13 h.

Precio: 35€

Imparte: equipo didáctico del CAB.

Y además, en recrea creativo...

TEATRO

→ **Testigo de Cargo.** Viernes 14 de marzo | Cultural Caja de Burgos (Avda. Cantabria, 3) | 19.30 h.

→ **Una madre de película.** Viernes 25 de abril | Cultural Caja de Burgos (Avda. Cantabria, 3) | 19:30 h.

IV TEMPORADA LÍRICA BURGALESA

→ **Don Pascuale** (zarzuela). Sábado 26 y domingo 27 de abril | Teatro Principal

→ Continuamos con las citas del **Festival de Jazz.**



El CAB en compañía

El CAB es tu lugar de encuentro en torno al arte. Si tienes 60 años o más, queremos invitarte a conocer nuestras exposiciones e intercambiar impresiones y opiniones sobre los artistas que inundan nuestras salas, porque eso es lo que enriquece nuestra forma de mirar el arte. Ofrecemos recorridos grupales en los que la palabra y la mirada se abren al mundo de la creación, a la memoria y a la historia personal.

► **18 de marzo.**

► **29 de abril.**

Martes, de 18 a 19 h.

Actividad gratuita.

Se requiere inscripción previa llamando al 947 256 550.

Puedes venir solo o con tu grupo de amigos.

Imparte: equipo didáctico del CAB.



Encuentros con el Arte. Café, pastas y mucho arte

Una vez al mes, conversaremos sobre a qué llamamos arte, si el arte contemporáneo y el moderno son lo mismo, cuál es la labor de un museo y un centro expositivo, o qué es lo que pasa con ese plátano pegado en la pared. En cada sesión se propondrá un tema diferente y todos los puntos de vista y opiniones serán bien recibidos. Crearemos un espacio para charlar sobre todos los temas que, en muchas ocasiones, dejamos a medias cuando hablamos en el CAB por una cuestión de tiempo.

► 20 de marzo.

► 24 de abril.

► 22 de mayo.

Jueves, de 17.30 a 19 h.

Precio: 5€

Imparte: equipo didáctico del CAB.

recrea CREATIVO



Exposición "Llamas en la nieve" *Paisaje, naturaleza muerta, retrato y escenas de género en la colección Alejandro Sanz Peinado*

Obras de algunos de los más sobresalientes artistas del arte holandés de los siglos XVI al XVIII, en contraste con otras procedentes de las escuelas europeas de Italia, Francia, España y Alemania. La muestra se organiza en torno a cuatro grandes capítulos que comprenden la gran variedad estilística del arte europeo entre los siglos XVI-XVIII. Si bien el eje vertebrador se constituye alrededor del arte emanado en los Países Bajos, este se apuntala en la comparación con las miradas afines surgidas en otros centros europeos.

► Del 18 de marzo al 27 de julio.

Visitas guiadas: martes, miércoles y jueves a las 19 h.

Entrada gratuita.

Imparte: equipo de didáctica del Cultural Cordón.

¡¡Esto es vida!!

recrea +60



recrea +60

C/ Anna Huntington, 3

09004 Burgos

947 481 746

recrea@cajadeburgos.com

www.cajadeburgos.com

