

recrea +60



Actividades para personas mayores de 60 años
PROGRAMACIÓN mayo - julio 2025

¡¡ Esto es vida !!

La Fundación Caja de Burgos presenta su nueva programación del **recrea +60**, un espacio pensado para que las personas mayores de 60 años disfruten de su tiempo libre de forma activa, saludable y enriquecedora. Con la llegada del verano, proponemos una cuidada selección de viajes y excursiones para descubrir nuevos destinos, disfrutar de la naturaleza y compartir buenos momentos en compañía. Además, el programa incluye actividades centradas en el **bienestar físico y emocional**, el **respeto al medio ambiente** y el **disfrute de la cultura**, con talleres, salidas y propuestas que invitan a cuidarse, aprender y seguir creciendo.

Vive nuevas experiencias con **recrea +60** ¡Te esperamos!

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**



Establecimiento adherido. Descuento de 5€ en las actividades indicadas.

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

Política de cancelación y condiciones generales de las actividades:

No se reembolsará el importe una vez cargado, salvo causa de fuerza mayor justificada.

No presentarse o abandonar la actividad implica la pérdida total del importe.

En caso de fuerza mayor:

- En visitas/excursiones de un día: se retienen 10 € si se avisa hasta 5 días antes.
- En viajes: se retienen 50 € si se avisa hasta 7 días antes.

El precio incluye transporte, visitas guiadas y entradas. En algunos casos también comida.

Se requiere un mínimo de 35 personas para realizar excursiones o viajes largos.

Todas las actividades cuentan con equipo de reanimación cardiopulmonar.

Hora de salida: aproximada; se confirmará por SMS el día anterior.

Se ruega puntualidad.

¡¡ Novedades !!



CICLO VIVA BURGOS

En esta charla conoceremos la historia y origen de cada uno de los Gigantillos y Gigantones de Burgos, así como alguna anécdota que probablemente desconocías... pero de lo que estamos seguros es que, ahora que llegan las fiestas grandes de nuestra ciudad, los mirarás con otros ojos.

► **12 de mayo.** *Los Gigantillos y Gigantones de Burgos.*
Lunes, 19 h.

Entrada libre hasta completar aforo.

Imparte: M^a Ángeles Vázquez de Luis, autora del libro "Los más grandes de Burgos".

Lugar de realización: Foro Solidario.



CICLO RECRÉATE EN LA HISTORIA

En esta charla hablaremos de la saga de los "de Siloé", escultores y arquitectos castellanos que tuvieron una gran importancia en el embellecimiento de nuestros grandes edificios que son insignia de la ciudad. Padre e hijo que, aunque no tuvieron sangre real, se codearon con la Corte e hicieron de sus obras de arte una referencia.

► **19 de mayo.** *Siglos XV-XVI: Gil de Siloé y Diego de Siloé.*
Lunes, 19 h.

Gratuito, se requiere inscripción previa.

Imparte: equipo educativo Recrea+6o.

Lugar de realización: Foro Solidario.

¡¡ Viva Burgos !!

recrea EN DIGITAL

LUGAR: **Foro Solidario**

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

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

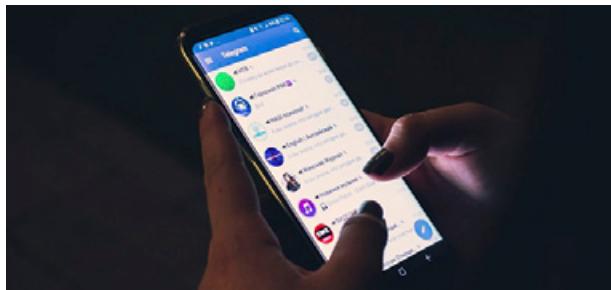
¿Tienes las nociones básicas en internet y quieres avanzar? Este curso trata de ir un paso más para dar a conocer nuevas funciones que ofrece internet. Se trabajarán contenidos como herramientas y almacenamiento en la nube, Dropbox, Drive, enviar y recibir archivos por correo electrónico.

► **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.



recrea AUTOGESTIÓN

LUGAR: **Foro Solidario**

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

CICLO SEGURIDAD PARA MAYORES

Prevención de riesgos en el hogar

Charla en la que hablaremos de cómo prevenir accidentes que se puedan dar en el hogar y cómo actuar en caso de que se produzcan. Los incidentes domésticos ocurren más a menudo de lo que pensamos, disparando los índices de mortalidad.

► **15 de mayo.**

Jueves, 19 h.

Entrada libre hasta completar aforo.

Imparte: Anselmo Bustinduy, bombero.



CICLO SALUD Y CALIDAD DE VIDA

Rompiendo mitos. Claves para el bienestar íntimo

Muchas mujeres han crecido con desinformación sobre su bienestar íntimo. En esta charla abordaremos los cambios que pueden afectar a la zona íntima con la edad, el impacto en la calidad de vida y las opciones para recuperar el bienestar.

► **20 de mayo.**

Martes, 19 h.

Entrada libre hasta completar aforo.

Imparte: Pilar Sanmartín, especialista en medicina familiar.



recrea CONVIVENCIAL

CURSO 2025 - 2026

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 de su uso, apúntate a este taller. Se desarrollará un pequeño repertorio con canciones fáciles y divertidas. Será necesario traer guitarra propia y tener un nivel básico-medio.

► **Del 7 de octubre al 26 de mayo de 2026.**

Martes, de 10 a 11:30 h.

Cuota: antes del 15 de septiembre: 185€. Después: 220€

Dirige: Ana de la Cámara.

Lugar de realización: Foro Solidario.



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.

► **Del 7 de octubre al 26 de mayo de 2026.**

Martes, de 11:30 a 13 h.

Cuota: antes del 15 de septiembre: 185€. Después: 220€

Dirige: Ana de la Cámara.

Lugar de realización: Foro Solidario.





CICLO RECRÉATE ENTRE MAYORES

Concierto de bienvenida al Verano

Celebraremos el esfuerzo y la dedicación de los y las participantes de los talleres de **guitarra española** y **canto coral**, que cierran este ciclo con una actuación llena de música y emoción. Un evento para despedir el curso y dar la bienvenida al verano, disfrutando juntos de la magia de la música.

► **27 de mayo.**

Martes, 20 h.

Invitación: recoger en el punto de información en horario de atención al público.

Lugar de realización: Foro Solidario.

recrea CONVIVENCIAL

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 CONVIVENCIAL



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, 8 h. desde el Coliseum Burgos.

Precio: 50€. Con comida: 65€



VISITAS, EXCURSIONES Y VIAJES



CICLO CONOCE NUESTRA FUNDACIÓN

Cordia – Residencia de Personas Mayores

Queremos acercarnos a ti y abrirte las puertas de nuestra casa. Por ello, te proponemos conocer nuestra residencia de personas mayores “Cordia”. Visitaremos sus instalaciones y conoceremos las rutinas y las actividades que se realizan con los residentes. La Fundación Caja de Burgos inauguró, a finales de 2023, este nuevo bloque residencial para personas mayores: un centro moderno, funcional y con altos estándares de calidad. Un refuerzo del compromiso con el cuidado de las personas mayores.

► 20 de mayo.

Salida: martes, 10:45 h. desde el Foro Solidario.

Gratuito, se requiere inscripción previa.

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)

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, 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, 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 !!



CICLO CONOCE NUESTRA FUNDACIÓN

Aula de Medio Ambiente

Te proponemos visitar y conocer nuestro Aula de Medio Ambiente. Un centro donde se desarrolla una amplia programación con la que se pretende dar respuesta a la sensibilidad creciente de toda la sociedad respecto al uso razonable de los recursos y la defensa del entorno natural, con un modelo que busca sinergias para acercar la educación ambiental a toda la sociedad.

► **3 de junio.**

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

Gratuito, se requiere inscripción previa.

¡¡ Esto es vida !!



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, Grupo I.**

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

► **6 de junio, Grupo II.**

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

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

VISITAS, EXCURSIONES Y VIAJES



CICLO LUGARES CON ENCANTO

Teleférico de Fuente Dé, Monasterio de Santo Toribio de Liébana y Potes (Cantabria)

Sube a los Picos de Europa en el Teleférico de Fuente Dé y disfruta de unas vistas inolvidables. Conoce el Monasterio de Santo Toribio, lugar sagrado con reliquias únicas. Pasea por Potes, un pueblo con encanto, historia y excelente gastronomía.

► **11 de junio.**

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

Precio: hasta el 28/05/2025: 60€. Con comida incluida: 80€. Después: 70€. Con comida: 90€

recrea CONVIVENCIAL



CICLO LUGARES CON ENCANTO

Cascada de Gujuli en el Parque Natural de Gorbeia y Orduña (País Vasco)

Vive una escapada única entre naturaleza, historia y tradición. Admira la Cascada de Gujuli en el Parque Natural de Gorbeia -enclavado entre las provincias de Álava y Vizcaya-, pasea por el Conjunto Histórico de Orduña, descubre los oficios antiguos en su Museo Etnográfico y culmina el día en el Santuario de la Antigua. ¡Una ruta para disfrutar con los cinco sentidos!

► **17 de junio.**

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

Precio: hasta el 03/06/2025: 50€. Con comida incluida: 75€. Después: 55€. Con comida: 80€

recrea CONVIVENCIAL



CICLO ¡ESTO ES VIDA!

Viaje en Globo por la comarca de Las Merindades (Burgos)

Disfruta de una experiencia inolvidable en globo aerostático sobre los espectaculares paisajes del norte de Burgos. Completaremos el día con una visita al Castillo de Frías, uno de los pueblos más bonitos de España, y Tobera, con su entorno natural de cascadas y encanto rural.

► **18 de junio.**

Salida: miércoles, 6:30 a.m. desde el Coliseum Burgos.

Precio: hasta el 4/06/2025: 270€ (incluye desplazamiento, viaje en globo y comida).

¡Solo 11 plazas!

¡¡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 uno de los zoológicos principales y con mayor número de especies del norte de la península.

► **24 de junio.**

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

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



VISITAS, EXCURSIONES Y VIAJES



CICLO LUGARES CON ENCANTO

Museo Natural de la Cueva de Altamira, Santillana del Mar y Playa de Santa Justa (Cantabria)

Visitaremos el Museo de Altamira, con su impresionante réplica de las cuevas prehistóricas. Después, recorreremos Santillana del Mar, con sus calles empedradas, la colegiata de Santa Juliana y su encanto medieval. Finalizaremos el día junto al mar, en la pintoresca Playa de Santa Justa.

► **25 de junio.**

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

Precio: hasta el 11/06/2025: 50€. Con comida incluida: 75€. Después: 55€. Con comida: 80€

recrea CONVIVENCIAL



CICLO LUGARES CON ENCANTO

Numancia, Calatañazor y la Fuentona (Soria)

Esta ruta te lleva desde las antiguas ruinas de Numancia, cargadas de historia celtíbera, hasta el encantador pueblo medieval de Calatañazor, con calles empedradas y vistas al valle. Muy cerca, puedes adentrarte en el Sabinar de Calatañazor y llegar caminando al paraje natural de la Fuentona, donde nace el río Abiión entre aguas cristalinas y un entorno protegido.

► **10 de julio.**

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

Precio: hasta el 26/06/2025: 50€. Con comida incluida: 75€. Después: 55€. Con comida: 80€



recrea CONVIVENCIAL



CICLO MONUMENTOS CON HISTORIA

Ciudad Romana de Clunia, conjunto monumental de Caleruega y paseo por sus campos de lavanda (Burgos)

Realizaremos una visita guiada por la ciudad y el majestuoso anfiteatro romano de Clunia. A continuación, nos desplazaremos a Caleruega, donde un recorrido guiado nos llevará a descubrir el Real Monasterio de Santo Domingo. Allí conoceremos el convento, su museo, la cripta y ascenderemos a la imponente Torre de los Guzmanes. Para culminar la jornada, disfrutaremos de un agradable paseo entre los encantadores campos de lavanda que rodean la localidad.

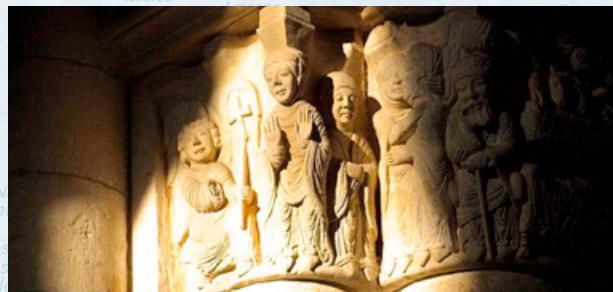
► 17 de julio.

Salida: jueves, 9 h. desde el Coliseum Burgos.

Precio: hasta el 3/07/2025: 45€. Con comida incluida: 60€. Después: 50€. Con comida: 65€



Y, a partir de septiembre...



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).

► 22 de septiembre.

Salida: lunes, 18 h. desde el Coliseum Burgos.

Precio: 10€

¿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!



CICLO MONUMENTOS CON HISTORIA

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

Conoceremos el Castillo de Torrelobatón, el Monasterio Cisterciense de La Santa Espina y la Iglesia Mozárabe de San Cebrián de Mazote. Este recorrido forma parte de la ruta turística: "De Jeromín a Juan de Austria". 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.

► **30 de septiembre.**

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

Precio: hasta el 16/09/2025: 55€. Con comida incluida: 75€. Después: 60€. Con comida: 80€



MONUMENTOS
CON HISTORIA

Bilbao



CICLO BIENVENIDOS A PALACIO

Palacio Real de Aranjuez (Madrid)

El Palacio Real de Aranjuez fue construido en el siglo XVI por Felipe II. Destaca por su mezcla de estilos renacentista y barroco, sus jardines y su lujoso interior. Es Patrimonio Mundial de la UNESCO desde 2001 e inspiró el famoso "Concierto de Aranjuez".

► **9 de octubre.**

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

Precio: hasta el 25/09/2025: 55€. Con comida incluida: 75€. Después: 60€. Con comida: 80€

¡¡Esto es vida!!

Visitas, excursiones y viajes a partir de septiembre...



CICLO MONUMENTOS CON HISTORIA

Valle de Mena: Escuelas Aguirre, iglesias románicas de Santa María de Siones, San Lorenzo de Vallejo y la ermita de San Pantaleón de Losa (Burgos)

En esta ocasión viajaremos al norte de la provincia de Burgos para visitar el Valle de Mena, donde conoceremos las Escuelas "Aguirre", las preciosas iglesias románicas de Santa María de Siones y de San Lorenzo de Vallejo, y la ermita de San Pantaleón de Losa.

► **16 de octubre.**

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

Precio: hasta el 02/10/2025: 45€. Con comida incluida: 60€. Después: 50€. Con comida: 65€



MONUMENTOS
CON HISTORIA



VIAJE / Circuito Pirineo Aragonés

Recorrido por el Monasterio de San Juan de la Peña, panteón real aragonés y núcleo monástico medieval. Visita a Jaca, primera capital de Aragón, con su catedral románica y ciudadela del siglo XVI. En Canfranc exploraremos su legado medieval ligado al Camino de Santiago y su legendaria estación de tren. Se culmina en el espectacular Castillo de Loarre, fortaleza románica del siglo XII.

► **Del 17 al 18 de octubre.**

Salida: viernes, 8 h. desde Coliseum Burgos.

Precio: 285€/persona en habitación doble. Suplemento de 45€ en habitación individual.

Incluye: transporte en autocar desde Burgos, 1 noche en hotel 3*, pensión completa, guías oficiales en San Juan de la Peña, Jaca, Canfranc y Loarre, entradas a monumentos y seguro de viaje.

Requisitos: depositar una fianza de 100€ en efectivo a la hora de reservar la plaza del viaje, que se descontará del precio total.

Inscripciones: hasta el 31/07/2025. Se requiere un mínimo de 35 plazas reservadas para que el viaje salga adelante.

recrea EN MOVIMIENTO

LUGAR: **interClub**

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

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.

► Del 2 al 30 de mayo.

► Del 6 al 27 de junio.

► Del 4 al 25 de julio.

Viernes, 11 h.

Cuota: socios: 28€/mes. 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 5 al 28 de mayo.

► Del 2 al 30 de junio.

► Del 2 al 30 de julio.

Lunes y miércoles, 11 h.

► Del 7 al 30 de mayo.

► Del 4 al 27 de junio.

► Del 2 al 30 de julio.

Miércoles y viernes, 12 h.

Cuota: socios: 38€/mes, 101€/trimestre. No socio: 54€/mes.

Imparte: equipo técnico del interClub.

¡¡ Esto es vida !!

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 5 al 26 de mayo.
- ▶ Del 2 al 30 de junio.
- ▶ Del 2 al 30 de julio.

Lunes, 12 h.

Cuota: socios: 28€/mes, 70€/trimestre. No socios: 39€/mes.

Imparte: equipo técnico del interClub.



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. Se trabaja el movimiento sincronizado de brazos, muñecas y pies. Aprenderás los pasos necesarios 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 6 al 29 de mayo.
- ▶ Del 3 al 26 de junio.
- ▶ Del 1 al 29 de julio.

Martes y jueves, 13 h.

Cuota: socios: 38€/mes, 101€/trimestre. No socios: 54€/mes.

Imparte: equipo técnico del interClub.

¡¡Esto es vida!!

recrea SOLIDARIO

LUGAR: **Foro Solidario**

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

CLUB DE LECTURA / Los erizos leen

Los Erizos leen es un espacio para el desarrollo personal fundamentado en la lectura, comentario y aplicación de textos inspiradores.

► **29 de mayo.**

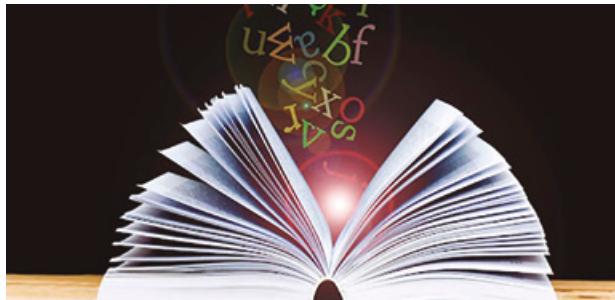
Jueves, 19:30 h.

► **19 de junio.**

Jueves, 19 h.

Entrada libre hasta completar aforo.

El título del libro se acordará en la sesión y se publicará en la página web 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.

► **30 de mayo.**

Viernes, de 19 a 20:30 h.

Precio: 5€/sesión para +60 (anticipada).

8€/sesión (día de la actividad).



VALORES AL CINE

en el Foro Solidario



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

Miércoles, 19 h.

Entrada libre hasta completar aforo.

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

Hotel Rwanda

(2004, 110 min.)

► 7 de mayo.

1994, guerra civil de Ruanda. Los odios ancestrales entre los hutu (la etnia dominante) y los tutsi provocan el asesinato del presidente del país, disturbios en las calles y, finalmente, una terrible matanza de los tutsi. Paul, que es hutu, trabaja como gerente de un hotel de lujo de Kigali y, cuando empiezan los disturbios, decide que el mejor refugio es precisamente el hotel. Y hacia allí organiza una huida desesperada acompañado no sólo de su familia, sino también de sus vecinos tutsi. Basada en hechos reales.



Figuras ocultas

(2016, 127 min.)

► 14 de mayo.

Narra la historia nunca contada de tres brillantes mujeres científicas afroamericanas, Katherine G. Johnson (Taraji P. Henson), Dorothy Vaughan (Octavia Spencer) y Mary Jackson (Janelle Monáe), que trabajaron en la agencia espacial NASA a comienzos de los años sesenta (en plena carrera espacial, y asimismo en mitad de la lucha por los derechos civiles de los negros estadounidenses) en el ambicioso proyecto de poner en órbita al astronauta John Glenn.



ÁFRICA



El cuaderno de Sara

(2018, 115 min.)

► 21 de mayo.

Laura busca desde hace años a su hermana Sara, desaparecida en medio de la selva del Congo. Ni la ONG para la que trabajaba ni la Embajada tenían noticias de su paradero... hasta que aparece una foto de un poblado minero del este del Congo con la imagen borrosa de Sara. Sin dudarlo un momento, Laura viaja hasta Kinshasa dispuesta a adentrarse en el territorio de los "Señores de la Guerra", dejando atrás las diferencias que la separaron de su hermana, y sin sospechar que esa peligrosa aventura le llevará a poner en peligro su propia vida.



Adú

(2020, 119 min.)

► 28 de mayo.

En un intento desesperado por alcanzar Europa y agazapados ante una pista de aterrizaje en Camerún, un niño de seis años y su hermana mayor esperan para colarse en las bodegas de un avión. No demasiado lejos, un activista medioambiental contempla la terrible imagen de un elefante, muerto y sin colmillos. Miles de kilómetros al norte, en Melilla, un grupo de guardias civiles se prepara para enfrentarse a un gran número de subsaharianos que ha iniciado el asalto a la valla. Tres historias unidas por un tema central, en las que ninguno de sus protagonistas sabe que sus destinos están condenados a cruzarse y que sus vidas ya no volverán a ser las mismas.



recrea SOLIDARIO



CICLO DOCUMENTAL

Dale la vuelta al mundo con el Comercio Justo

El Grupo de Trabajo Burgos por el Comercio Justo presenta este ciclo de documentales con el objetivo de sensibilizar y promover una mirada crítica sobre los impactos del actual modelo económico en los países del Sur Global. Tras cada proyección se abrirá un espacio de diálogo con personas involucradas en su producción.

- **8 de mayo:** *Luz de todos.* (33 min.)
- **15 de mayo:** *La ilusión de la abundancia.* (65 min.)
- **22 de mayo:** *Ropa sucia.* (48 min.)
- **29 de mayo:** *Tekuanes, guardianes xinka del Agua.* (22 min.)

Jueves, 19 h.

Entrada libre hasta completar aforo.



CICLO VIERNES EN FAMILIA

Magia: El poder de la ilusión con el ilusionista Josué

La ilusión es el motor de la vida. Con esta premisa el espectáculo se desarrollará en un ambiente familiar donde los más pequeños y mayores disfrutarán del mundo de lo imposible en el que la ilusión será la principal protagonista.

► **9 de mayo.**

Viernes, 19 h.

Precio: 6€/ entrada.

Descuento intergeneracional: abuelo/a + nieto: 5€/entrada.

ACTIVIDAD INTERGENERACIONAL



MES DEL COMERCIO JUSTO

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".

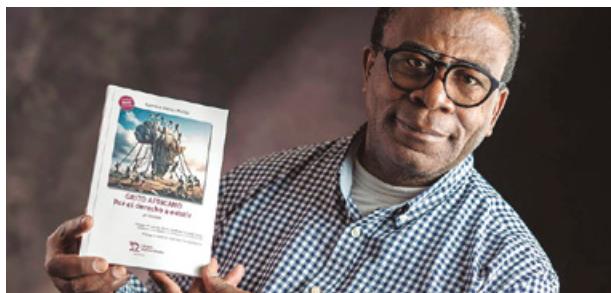
► **13 de mayo.**

► **27 de mayo.**

Martes, 18 h.

Gratuita, se requiere inscripción previa.

recrea SOLIDARIO



Presentación de libro "Grito africano. Por el derecho a existir"

Con motivo del Día de África (25 de mayo)
y en colaboración con África Camina.

Cyprien Melibi habla de la historia africana y abre también una profunda reflexión sobre el futuro del continente donde habla de esperanza, capacidad de liderar y fortaleza en diversos ámbitos. África está trabajando, avanzando, progresando según su ritmo y actuando según su propio estilo. África no ha dicho aún su última palabra.

► **16 de mayo.**

Viernes, 19 h.

Entrada libre hasta completar aforo.

recrea CON AMBIENTE

LUGAR: **Aula de Medio Ambiente**

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

EXCURSIÓN / Reserva de la Biosfera de Urdaibai

En esta ocasión visitaremos Urdaibai, un espacio natural muy bello y variado, declarado Reserva de la Biosfera en 1984. Conoceremos su gran riqueza de ecosistemas acuáticos, que albergan una variada avifauna y recorreremos su marisma, al tiempo que descubriremos la influencia de las mareas en sus paisajes.

► **2 de junio.**

Salida: lunes, 7:30 h. desde el Coliseum Burgos.

Precio: 75€. Incluye: viaje, recorrido en bote de 1 h. de duración por la marisma y entrada al Centro de Interpretación (sin comida). Comida: opción de menú de 23€ (3 primeros y 3 segundos a elegir).



Charla espeleología y gafas 3D

En esta charla conoceremos el avance que ha tenido la Espeleología en los últimos 55 años, mediante fotografías, vídeos, experiencias personales de espeleólogos en cuevas singulares. Se finaliza con una experiencia inmersiva mediante gafas 3D.

► **4 de junio.**

Miércoles, de 17:30 a 19:30 h.

Precio: 3€

Imparte: G. E. Niphargus.



AMBIENTE DOCUMENTAL

en el Aula de Medio Ambiente

Proyecciones de documentales para personas mayores a los que les gusta el cine y les interesan las cuestiones ambientales.

Jueves, 19 h.

Entrada libre hasta completar aforo.

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

Un viaje circular

(50 min.)

► 22 de mayo.

En 2050 la población llegará a 9.000 millones de personas y los recursos naturales se seguirán agotando. Una forma de economizar materia prima es diseñar y fabricar productos de manera que puedan ser reparados más fácilmente. Con eso logra que tengan una segunda vida y no acaben en un vertedero. La economía circular sustituye el actual modelo de comprar, usar y tirar. Imita al ciclo de la Naturaleza donde nada se destruye y todo se transforma.



La huella del plástico

(50 min.)

► 5 de junio.

Tras la prohibición china de importar residuos plásticos, Turquía se ha convertido en el nuevo destino de buena parte de los plásticos europeos. Aunque la UE regula estas exportaciones, delega la responsabilidad en terceros países. Se importa, se recicla —a veces— y se revende en forma de pellets. Pero lo que en apariencia es una solución circular, encubre una realidad sucia y opaca: vertederos ilegales, plásticos enterrados y quema de residuos al aire libre.



Ni para todos ni para siempre

(50 min.)

► 19 de junio.

Cada objeto electrónico, cada lata o electrodoméstico desechado esconde un tesoro: metales valiosos que pueden reciclarse infinitamente. Los móviles, por ejemplo, contienen más de 50 elementos de la tabla periódica, muchos de ellos escasos y críticos. Sin embargo, su reciclaje es mínimo y su pérdida, irreversible. Este documental pone el foco en la llamada "minería urbana", un recurso creciente en vertederos, chatarrerías y plantas de tratamiento de residuos electrónicos.



recrea CREATIVO

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

Lo que el CAB esconde

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

► **17 de junio.**

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.



El CAB en compañía

Queremos invitarte a conocer nuestras exposiciones e intercambiar impresiones y opiniones sobre los artistas que inundan nuestras salas mediante recorridos.

► **20 de mayo.**

► **24 de junio.**

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.





CAB Viajero

MUSAC y Museo Casa Botines Gaudí (León)

Viajamos a León para visitar dos de sus edificios más icónicos. En el Museo de Arte Contemporáneo de Castilla y León (MUSAC) visitaremos la exposición de Ai Weiwei, una muestra que reúne trabajos de este creador imprescindible en el panorama artístico internacional. En el Museo Casa Botines de Gaudí conoceremos la colección FUNDOS, formada por piezas de artes decorativas de los siglos XV al XX. Habrá tiempo libre para comer y disfrutar del Barrio Húmedo.

► **Sábado, 10 de mayo.**

Salida: 9 h. desde el Teatro Principal.

Precio: 50€. Mayores de 60 años: 45€. Al realizar la inscripción en la actividad, ésta se cobrará íntegramente.

Incluye: desplazamiento en autobús, entradas y visitas guiadas a ambos museos.

Inscripciones: en el CAB o en www.cabdeburgos.com

Número de plazas limitado (por riguroso orden de inscripción).

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.

► **Hasta el 27 de julio.**

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

Entrada gratuita.

Imparte: equipo técnico del Cultural Cordón.

¡¡ Esto es vida !!

recrea +60



recrea +60

C/ Anna Huntington, 3

09004 Burgos

947 481 746

recrea@cajadeburgos.com



 Espacio cardioprotegido

www.cajadeburgos.com



PAPEL ECOLÓGICO     