

# recrea +60



## LongeVIDA des

Actividades para personas mayores de 60 años  
PROGRAMACIÓN septiembre - octubre 2025

# Nuevas *Longe VIDA* des: vive más, vive mejor

Con el paso del tiempo, no solo sumamos años, sino también nuevas formas de mirar, sentir y disfrutar el mundo. Hoy, hablar de envejecimiento es hablar de nuevas longevidades: una etapa llena de posibilidades, experiencias y bienestar. Después de los 60, la vida sigue ofreciéndonos momentos que nos inspiran, nos sorprenden y nos hacen decir: *¡Esto es vida!*

En **recrea +60**, la **Fundación Caja de Burgos** te propone una amplia variedad de actividades diseñadas para enriquecer tu bienestar físico, emocional y social. Además, el programa abarca iniciativas centradas en el respeto al medio ambiente y el disfrute de la cultura, con talleres, salidas y propuestas que invitan a cuidarse, aprender y seguir creciendo. En nuestros centros de Burgos encontrarás espacios para conectar con otras personas, mantener una actitud positiva y seguir disfrutando intensamente de cada día. *¡Es tu momento!*

Inscríbete fácilmente en la [www.cajadeburgos.com](http://www.cajadeburgos.com) o acércate a cualquiera de nuestros centros, preferentemente en aquel en el que se vaya a desarrollar la actividad.



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

## MÁS INFORMACIÓN EN:

**recrea +60**

C/ Anna Huntington, 3

09004 Burgos

947 481 746

[recrea@cajadeburgos.com](mailto:recrea@cajadeburgos.com)



[www.cajadeburgos.com](http://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.

## 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.

# recrea EN DIGITAL

LUGAR: **Foro Solidario**

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

## Aprende a utilizar tu móvil con soltura y de forma segura

Te explicaremos cómo se hacen los ajustes y las actualizaciones. Aprenderás a utilizar los buscadores de internet y la navegación segura y cómo localizar el móvil si lo pierdes.

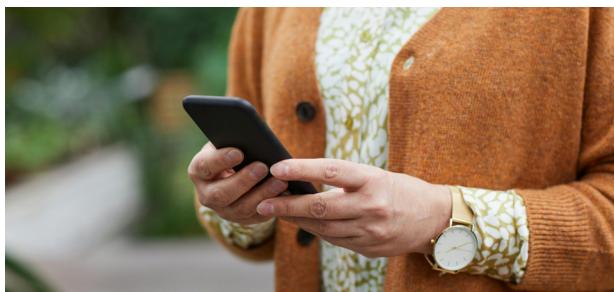
Curso no adaptado para dispositivos Apple (iOS/iPad).

► **Del 14 de octubre al 13 de noviembre. (10 SESIONES).**

Martes y jueves:

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

Precio: 40€/grupo.



## Iniciación al ordenador

¿Quieres empezar en el mundo de la informática? Apúntate y adquiere habilidades básicas en el manejo del ordenador. Aprenderás a usar el ratón y el teclado, el escritorio, la impresión, el USB...

► **Del 14 de octubre al 13 de noviembre. (10 SESIONES).**

Martes y jueves:

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

Precio: 40€/grupo.



## recrea DIGITAL



### WhatsApp básico

Empezaremos por la instalación y registro en la aplicación, aprenderás a utilizar los chats y videollamadas, a enviar fotos, archivos, documentos, ubicación, recibir y guardar, así como la configuración de seguridad y privacidad.

Curso no adaptado para dispositivos Apple (iOS/iPad).

► **Del 18 al 27 de noviembre.** (4 SESIONES).

Martes y jueves:

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

Precio: 20€/grupo.



### Ofimática básica

¿Te manejas con el ordenador y quieres saber más? En este curso avanzarás en el uso de tu computadora conociendo programas del paquete Office como Word y Excel, así como la organización del escritorio y carpetas.

► **Del 18 de noviembre al 18 de diciembre.** (10 SESIONES).

Martes y jueves:

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

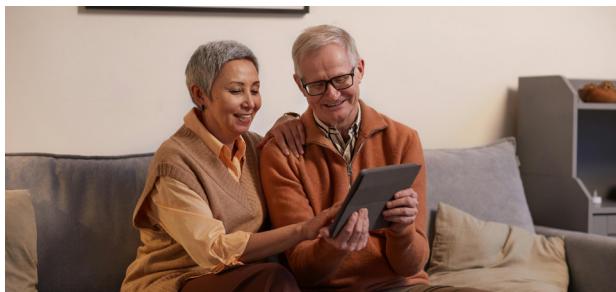
Precio: 40€/grupo.



## *¡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.*



## Aprende a manejar tu tablet: iníciate

¡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.

Curso no adaptado para dispositivos Apple (iOS/iPad).

► **Del 7 de noviembre al 19 de diciembre.**  
(7 SESIONES).

Viernes, de 10 a 11:30 h.

Precio: 40€



## recrea DIGITAL



## Fotografía digital con el móvil

Adquiere los conocimientos para hacer fotos con tu móvil: enfoque, flash, zoom... para luego guardarlas, editarlas y organizarlas por recuerdos.

Curso no adaptado para dispositivos Apple (iOS/iPad).

► **Del 2 al 18 de diciembre.**  
(6 SESIONES).

Martes y jueves:

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

Precio: 26€/grupo.

# recrea AUTOGESTIÓN

LUGAR: **Foro Solidario**

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

## Conoce tus derechos: lo que debes saber después de los 60

Derechos de las Personas Mayores según la Ley: Vivienda en Propiedad o arrendamiento. ¿Qué es la hipoteca inversa? Se abordarán los derechos de las personas mayores en materia de vivienda, ya sea en propiedad o en alquiler, y se explicará qué es la hipoteca inversa como opción financiera.

► **4 de noviembre.**

Martes, 19 h.

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

Entrada libre hasta completar aforo.



## Educación financiera para mayores

Cuentas básicas, tarjetas de crédito/debito, comisiones. Aprenderemos a reconocer los servicios esenciales, evitar cargos innecesarios y manejar nuestros medios de pago con mayor seguridad y confianza en la vida diaria.

► **11 de noviembre.**

Martes, 19 h.

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

Entrada libre hasta completar aforo.



# 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 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.

Dirige: Ana de la Cámara.

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



## Taller de canto coral

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

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

Martes, de 11:30 a 13 h.

Dirige: Ana de la Cámara.

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



## recrea CONVIVENCIAL



### Ajedrez: Jaque al olvido

Aprende desde las reglas básicas hasta estrategias esenciales. Además, es una actividad especialmente beneficiosa para personas mayores, ya que ayuda a entrenar la mente, mantener la agilidad mental, reforzar la memoria y estimular el pensamiento lógico. También favorece el bienestar emocional y la socialización, creando espacios para compartir, disfrutar y mantenerse activos cognitivamente.

► **Del 7 de octubre al 16 de diciembre.**

Martes, de 18 a 19:30 h.

Imparte: Daniel, de Burgos en Jaque.

Precio: 60€



*Esto es vida*



### Creando con el Alma: Arteterapia para conectar, recordar y expresar

Esta propuesta está diseñada como una experiencia creativa con un fin social y emocional, en la que la expresión plástica no es el objetivo final, sino el medio para estimular la memoria, fomentar la expresión personal y fortalecer los vínculos entre los participantes.

La actividad no sigue patrones estrictos ni exige habilidades previas; se prioriza la libertad de expresión, el valor simbólico de la creación y el proceso personal de cada participante.

► **Del 14 de octubre al 16 de diciembre.**

Martes, de 10 a 12:30 h.

Imparte: equipo educativo de Recrea +60.

Precio: 50€





### Entre charlas y puntadas: Cosemos en compañía

¿Te gusta coser, bordar o hacer labores? Ven a nuestro centro a compartir tu tiempo y tus proyectos con otras personas. No damos clases, pero sí ofrecemos un espacio acogedor para que puedas trabajar en tus labores en buena compañía. ¡Trae lo que estés haciendo y pasa un rato agradable entre charlas y puntadas!

► **Del 16 de octubre al 18 de diciembre.**

Jueves, de 17 a 19:30 h.

Imparte: equipo educativo de Recrea +60.

Precio: 50€



### Activa-Mente

Una experiencia sensorial que despierta la mente a través del ritmo, la creatividad y la coordinación de las manos. Una propuesta amena y divertida que favorece la atención, la memoria y la agilidad mental, reforzando la motivación y las nuevas conexiones neuronales.

► **MAÑANAS Del 20 de octubre al 17 de diciembre.**

Lunes y miércoles, de 11:30 a 12:30 h.

► **TARDES Del 20 de octubre al 18 de diciembre.**

Lunes y jueves, de 17 a 18 h.

Imparte: equipo educativo de Recrea +60.

Precio: 50€



## recrea CONVIVENCIAL



### CICLO SALUD MENTAL

#### Café-tertulia: "Encuentros que hacen bien"

Un espacio cálido y distendido para compartir charlas, reflexiones y experiencias en compañía. A través del diálogo, la escucha y el encuentro con otros, buscamos fortalecer los vínculos, promover el bienestar emocional y crear momentos que nutren el alma. Porque conversar también es cuidarse.

► **27 de octubre.**

Lunes, 18 h.

Imparte: equipo educativo del Recrea +60.

Precio: 1€

**SALUD  
MENTAL**



### CICLO SALUD Y MAYORES

#### La Edad del Bienestar: Cómo cuidarnos después de los 60

Llegar a los 60 ya no significa el principio del final, sino el comienzo de una nueva etapa llena de posibilidades. Hablaremos de la "edad del bienestar", un concepto que nos invita a repensar el envejecimiento con una mirada más consciente, más libre y con mayor poder de decisión sobre nuestro cuerpo, mente y estilo de vida. Porque hoy, más que nunca, cumplir años es un privilegio... y saber vivirlos, un verdadero arte.

► **6 de noviembre.**

Jueves, 19 h.

Imparte: Pilar San Martín Ibáñez, especialista en medicina familiar y comunitaria.

Entrada libre hasta completar aforo.

## 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).

► **22 de septiembre.**

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

Precio: 10€

## recrea CONVIVENCIAL



### CICLO PUEBLOS CON ENCANTO

#### Viaje en catamarán por el embalse del Sobrón y Salinas de Añana (Burgos y Álava)

Disfrute de un viaje único por el embalse del Sobrón a bordo del nuevo barco que surcará sus tranquilas aguas. Una experiencia inolvidable entre naturaleza y tranquilidad. Tras la travesía, el recorrido continúa hacia la Torre de los Varona y las Salinas de Añana (Álava), uno de los paisajes culturales más antiguos de Europa. Allí se conocerá el proceso tradicional de extracción de sal y se podrá disfrutar de los beneficios de sus aguas salinas, reconocidas por sus propiedades terapéuticas.

► **24 de septiembre.**

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

Precio: hasta el 10/09/2025: 55€. Con comida incluida: 75€. Después: 60€. Con comida: 80€

*Esto es vida*

## recrea CONVIVENCIAL



### 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, la Colegiata de Villagarcía de Campos 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.

► **1 de octubre.**

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

Precio: hasta el 17/09/2025: 55€. Con comida incluida: 75€. Después: 60€. Con comida: 80€



## VISITAS, EXCURSIONES Y VIAJES



### CICLO PUEBLOS CON ENCANTO

#### Viaje en Globo por la comarca de Las Merindades, Frías y Tobera (Burgos)

Vive una experiencia inolvidable en globo aerostático sobre los paisajes del norte de Burgos. La jornada se completa con una visita al Castillo de Frías, uno de los pueblos más pequeños y encantadores de España, y a Tobera, conocido por su entorno natural de cascadas y su singular atractivo rural.

► **2 de octubre.**

Salida: jueves, 7 h. desde el Coliseum Burgos.

Precio: hasta el 18/09/2025: 270€

¡Solo 12 plazas!

## VISITAS, EXCURSIONES Y VIAJES



### 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€

## recrea CONVIVENCIAL

### Canal de WhatsApp recrea+60

Agenda de actividades.  
Novedades y avisos de última hora.

Escanea el código QR  
para unirse al canal.





### 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€



### CICLO PUEBLOS CON ENCANTO

#### 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.

## VISITAS, EXCURSIONES Y VIAJES



### CICLO LA RUTA DE LAS CATEDRALES

#### Salamanca

Descubre Salamanca en una jornada única visitando su impresionante conjunto catedralicio: la Catedral Vieja, con su arte románico y gótico, y la Catedral Nueva, majestuosa y repleta de detalles sorprendentes. Un viaje al corazón del patrimonio histórico y artístico de Castilla y León, en una de las ciudades universitarias más bellas de España.

#### ► 23 de octubre.

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

Precio: hasta el 9/10/2025: 55€. Con comida incluida: 75€. Después: 60€. Con comida: 80€



## recrea CONVIVENCIAL



### CICLO MONUMENTOS CON HISTORIA

#### Palacio de Riofrío y Alcázar (Segovia)

Ruta cultural por Segovia para conocer dos lugares únicos: el Palacio de Riofrío, rodeado de naturaleza y fauna, y el Alcázar de Segovia, una espectacular fortaleza con forma de castillo de cuento. Una experiencia que combina historia, paisaje y patrimonio en un solo día.

#### ► 29 de octubre.

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

Precio: hasta el 15/10/2025: 55€. Con comida incluida: 75€. Después: 60€. Con comida: 80€



*Esto es vida*

## recrea CONVIVENCIAL



### CICLO PUEBLOS CON ENCANTO

#### Laguardia y Labastida (Rioja Alavesa)

Descubre en un día la esencia de la Rioja Alavesa visitando Laguardia y Labastida, dos bellos pueblos medievales rodeados de viñedos. Un recorrido que combina historia, arquitectura y la reconocida cultura del vino de la región.

► **6 de noviembre.**

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

Precio: hasta el 23/10/2025: 55€. Con comida incluida: 75€. Después: 60€. Con comida: 80€

## VISITAS, EXCURSIONES Y VIAJES



### CIENCIA PARA LA EXPERIENCIA

#### Centro Nacional de Investigación sobre la Evolución Humana CENIEH (Burgos)

Con motivo de la Semana de la Ciencia, el CENIEH ofrece una visita guiada para descubrir cómo se investiga la evolución humana. Una oportunidad única para conocer de cerca sus laboratorios, proyectos científicos y los métodos que desvelan nuestro pasado.

► **11 de noviembre\***, 11 h.

Gratuita. ¡Plazas limitadas!

\* sujeto a modificación por motivos organizativos.

*Esto es vida*

## VISITAS, EXCURSIONES Y VIAJES



CICLO MONUMENTOS CON HISTORIA

### Las Edades del Hombre y Toro (Zamora)

La exposición 'Las Edades del Hombre' en Zamora ofrece un recorrido único por el arte sacro de Castilla y León, enmarcado en espacios tan emblemáticos, como la Catedral de San Salvador y la iglesia de San Cipriano. La muestra reúne esculturas, pinturas y piezas litúrgicas de gran valor histórico y artístico, con un enfoque temático que invita a reflexionar sobre la fe y la cultura. Completa el día recorriendo las calles medievales de Toro, descubre la majestuosa Colegiata de Santa María, disfruta de las vistas al Duero desde el Espolón y sumérgete en el rico legado histórico de la ciudad.

► **13 de noviembre.**

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

Precio: hasta el 30/10/2025: 55€. Con comida incluida: 75€. Después: 60€. Con comida: 80€

## 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](mailto:recrea@cajadeburgos.com) o en el Foro Solidario.

¿Te animas? ¡Te esperamos!



recrea +60

## recrea CONVIVENCIAL



### CICLO SALUD MENTAL

#### Museo de la Felicidad y Senado (Madrid)

La visita al Senado permite descubrir uno de los pilares de la democracia española, con su imponente Salón de Plenos y rica historia institucional. Muy cerca, el Museo de la Felicidad ofrece una experiencia interactiva y luminosa que invita a reflexionar y a sonreír. Un contraste perfecto entre la solemnidad política y la alegría cotidiana.

► **20 de noviembre.**

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

Precio: hasta el 6/11/2025: 55€. Con comida incluida: 75€. Después: 60€. Con comida: 80€

## VISITAS, EXCURSIONES Y VIAJES



### CICLO ESTO ES VIDA

#### Parque Europa y “Mágicas Navidades” en Torrejón de Ardoz (Madrid)

El Parque Europa ofrece un recorrido por réplicas de los monumentos más emblemáticos del continente, en un entorno ideal para el disfrute y el ocio. Al caer la noche, “Mágicas Navidades” ilumina la ciudad con un espectacular despliegue de luces y espectáculos únicos, siendo el parque navideño más grande de España.

► **3 de diciembre.**

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

Precio: hasta el 19/11/2025: 55€. Con comida incluida: 75€. Después: 60€. Con comida: 80€

*Esto es vida*

## VISITAS, EXCURSIONES Y VIAJES



### CICLO PUEBLOS CON ENCANTO

#### Congreso de los Diputados y Buitrago del Lozoya (Madrid)

La visita al Congreso de los Diputados, sede del Parlamento español, permite recorrer su majestuoso edificio neoclásico, conocer su historia y comprender el funcionamiento de la democracia española. Por la tarde, disfrutaremos del encanto medieval de Buitrago del Lozoya, con sus murallas bien conservadas, su castillo y su pintoresco casco histórico, ofreciendo un plan ideal para combinar cultura y patrimonio cerca de la ciudad.

► **12 de diciembre.**

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

Precio: hasta el 28/11/2025: 55€. Con comida incluida: 75€. Después: 60€. Con comida: 80€



## *¡Gracias por estar!*

**Un día para disfrutar entre historia, música y buena compañía**

Daremos comienzo a esta jornada mágica con una visita, única y exclusiva, a la Abadía de San Quirce, donde historia y silencio se entrelazan en un remanso de paz. Después, se abrirán las puertas del Palacio de Saldañuela, en cuyas estancias haremos un recorrido por el tiempo. En su claustro central disfrutaremos de una comida entre risas, brindis y la mejor compañía. Y cuando el sol empiece a caer, la música y el baile tomará el relevo: una velada encantada, tejida con acordes y emociones.

► **27 de noviembre\*.**

Salida: jueves, 11:30 h. desde el Coliseum Burgos.

Precio: 85€

Plazas limitadas.

\* fecha sujeta a modificación por motivos organizativos.

# recrea EN MOVIMIENTO

LUGAR: **interClub**

C/ Jesús María Ordoño, 9 | 947 270 987 | [interclub@cajadeburgos.com](mailto:interclub@cajadeburgos.com)

## Gimnasia postural

El objetivo de la gimnasia postural es que el cuerpo se mantenga ágil para mantener una postura correcta.

► Del 1 al 29 de septiembre.

► Del 1 al 29 de octubre.

Lunes y miércoles, 11 h.

► Del 3 al 26 de septiembre.

► Del 1 al 31 de octubre.

Miércoles y viernes, 12 h.

Imparte: equipo técnico del interClub.

Precio: socios: 39€/mes. No socios: 56€/mes.



## Salud y movimiento

Coordinación y alegría en movimiento. Una propuesta creativa que une movimiento, ritmo y danza con ejercicios que estimulan la mente, la memoria y la concentración. Ideal para personas mayores que quieren mantenerse activas.

► Del 2 al 30 de septiembre.

► Del 7 al 28 de octubre.

Martes, 11 h.

Imparte: equipo técnico del interClub.

Precio: socios: 29€/mes. No socios: 41€/mes.





## Bailes circulares

Te invitamos a moverte al ritmo de músicas tradicionales de diferentes culturas, formando un círculo que nos une, nos iguala y nos conecta. Una experiencia de movimiento grupal donde compartimos alegría, armonía y respeto. No se necesita experiencia, solo ganas de bailar y disfrutar en comunidad.

► Del 1 al 29 de septiembre.

► Del 6 al 27 de octubre.

Lunes, 13 h.

Imparte: equipo técnico del interClub.

Precio: socios: 29€/mes. No socios: 41€/mes.

## recrea EN MOVIMIENTO



Si eres mayor de 65 años, hazte socio del **interClub** por 120€/año obtén las siguientes ventajas:

- Matrícula 30 €/año.
- Uso ilimitado de salas de fuerza, musculación, TRX, spinning, y zona cardiovascular todo el año (agosto cerrado).
- Plan inicial de entrenamiento y asistencia de monitores de sala.
- Descuentos en actividades y servicios.
- Acceso a sala de juegos, estudio, ordenadores y zona WIFI.
- Pruebas gratuitas de actividad física.
- Valoración inicial gratuita en Fisioterapia, Nutrición y Logopedia.
- Obsequios:
  - Spa: 1 circuito conoce tu balneario (caduca cuando finaliza la condición de socio).
  - Sala fitness: 2 invitaciones (siempre acompañado por el socio titular).

# 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.

► **25 de septiembre.**

Jueves, 19 h.

► **30 de octubre.**

Jueves, 19:30 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](http://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.

► **17 de octubre.**

Viernes, de 19 a 20:30 h.

**Imparte:** José Ignacio Villahoz

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



# VALORES AL CINE

en el Foro Solidario

## CICLO SALUD MENTAL

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.

### Una Historia casi divertida

(2010, 97 min)

► 15 de octubre.

A causa de una depresión, Craig, un adolescente de 16 años, es ingresado en un centro psiquiátrico. Una vez allí, resulta que la sala para jóvenes está cerrada, de modo que no tiene más remedio que acudir a la sala de adultos. Uno de los pacientes se convierte en su mentor y protector. Contando con su apoyo, Craig podrá conocer a un buen número de personas con diversos problemas, descubrirá sus talentos ocultos y hará buenas migas con Noelle, una muchacha de su misma edad.



### Pequeña Miss Sunshine

(2006, 101 min)

► 22 de octubre.

Los Hoover son una familia peculiar: el abuelo esnifa cocaína y suelta palabrotas, el padre fracasa estrepitosamente dando cursos para alcanzar el éxito, la madre no da abasto, el tío se está recuperando de un suicidio frustrado, el hijo adolescente lee a Nietzsche. Y Olive, la hija pequeña, una niña gafotas y más bien gordita, quiere ser una reina de la belleza. Cuando la invitan a participar en el concurso de 'Pequeña Miss Sunshine', en California, la acompaña toda la familia.



### Los Impostores

(2003, 120 min)

► 29 de octubre.

Roy y Frank son dos estafadores de poca monta que se dedican a vender artilugios para filtrar el agua. Los compradores están dispuestos a pagar diez veces lo que valen para conseguir falsos premios que nunca reciben. Roy tiene una vida problemática ya que padece agorafobia, es un maníaco compulsivo y carece de relaciones personales; a veces, no tiene más remedio que visitar a un psicoanalista. Gracias a la terapia se entera de que tiene una hija adolescente y que ella quiere conocerlo.



# recrea CON AMBIENTE

LUGAR: **Aula de Medio Ambiente**

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

## Ambiente de pájaros

Daremos un paseo ornitológico por el entorno de Villalonquéjar, donde tendremos la oportunidad de conocer las diversas especies de aves que habitan en esta zona. Una excelente ocasión para practicar nuestra memoria visual, observando y reconociendo los diferentes cantos, colores y formas de las aves. La mejora de nuestra salud física y mental y el aumento de nuestro conocimiento para fomentar la conservación son algunos de los beneficios extras que nos aporta esta actividad.

► **22 de octubre.**

Miércoles, de 10 a 13 h.

Precio: 6€



AMBIENTE DOCUMENTAL

## Cortometrajes del Festival VIANATUR

Proyección de los cortometrajes ganadores y finalistas de en 2024 y 2025 de las categorías Ficción, Vianatur Joven, Animación y Documental.

► **25 de septiembre y 23 de octubre.**

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.



# recrea CREATIVO

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

## El CAB en compañía

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

► **21 de octubre.**

Martes, de 18 a 19 h.

Puedes venir solo o con tu grupo de amigos.

Imparte: equipo didáctico del CAB.

**Actividad gratuita.**

Se requiere inscripción previa llamando al 947 256 550.



## 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.

► **28 de octubre.**

Martes, de 17:30 a 19 h.

Puedes venir solo o con tu grupo de amigos.

Imparte: equipo didáctico del CAB.

**Actividad gratuita.**

Se requiere inscripción previa llamando al 947 256 550.





#### IV TEMPORADA LÍRICA BURGALESA

### Gigantes y cabezudos

de M. Fernández Caballero

► **Sábado 27 y domingo 28 de septiembre.**

### La Bohème

de Giacomo Puccini

► **Domingo 7 y lunes 8 de diciembre.**

Teatro Principal | 19:30 h.

Entradas: 30 € (Zona A), 24 € (Zona B),  
15 € (Zona C) y 12 € (Zona D).

*Esto es vida*



#### MÚSICA

### Rita Payés, De camino al camino

► **Sábado 18 de octubre.**

### King & Kraus, la leyenda continúa

► **Sábado 15 de noviembre.**

Cultural Caja de Burgos | 19:30 h.

Entrada: 22 €

#### TEATRO

### Música para Hitler

Carlos Hipólito, Kiti Manver, Cristóbal Suárez y Marta Velilla

► **Sábado 4 de octubre.**

### Hasta el final de la fiesta

Mamen García y Albert Sanz

► **Viernes 21 de noviembre.**

Cultural Caja de Burgos | 19:30 h.

Entrada: 25 €



## CINE DOCUMENTALES SOBRE FLAMENCO

### Sara Baras, todas las voces

► **Miércoles 1 de octubre.**

### Morente, el barbero de Picasso

► **Miércoles 8 de octubre.**

### Tocaoras

► **Miércoles 29 de octubre.**

Cultural Cordón | 19:30 h.

Entrada: 2 € (Abono 3 películas: 5 €).

## ¿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 CREATIVO



## EXPOSICIÓN

### Unir los fragmentos

Una celebración de la belleza en la Colección Julio Plaza

La escultura ha sido uno de los puntales históricos del arte español. Desatendida durante años, hoy conoce un nuevo renacer de la mano de grandes exposiciones como la que presenta la Fundación Caja de Burgos. El vertiginoso tránsito entre los siglos XIX y XX, con su incesante y agitada sucesión estilística, se ha visto reflejado en la selección de 62 esculturas y 16 pinturas internacionales hecha en exclusiva para este proyecto con obras de ascendencia romántica, realista, simbolista, ecléctica y, por supuesto, modernista, art nouveau y art déco.

► **Del 7 de octubre de 2025 al 11 de enero de 2026.**

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

Entrada gratuita.

Imparte: equipo de didáctica de Cultural Cordón.

# recrea +60



**recrea +60**

C/ Anna Huntington, 3

09004 Burgos

947 481 746

recrea@cajadeburgos.com



 Espacio cardioprotegido

[www.cajadeburgos.com](http://www.cajadeburgos.com)



PAPEL ECOLÓGICO     