

# recrea +60



**IA**  
INTELIGENCIA ARTIFICIAL PARA MENTES CURIOSAS

Actividades para personas mayores de 60 años  
PROGRAMACIÓN **noviembre - diciembre 2025**

# Nuevas *LongeVIDAdes*: 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](mailto:recrea@cajadedeburgos.com)



INTELIGENCIA ARTIFICIAL PARA MENTES CURIOSAS

## Aprende a utilizar la Inteligencia Artificial – ChatGPT

Sumérgete en la Inteligencia Artificial, comprendiendo sus aplicaciones en la vida cotidiana.

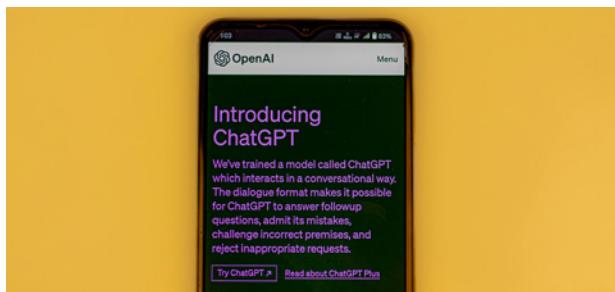
► **Del 26 de noviembre al 5 de diciembre.** (4 sesiones).

Miércoles y viernes, de 10 a 12 h.

Última sesión de 10 a 11:30 h.

Gratuito. Inscripción previa. ¡Plazas limitadas!

Formaciones gratuitas financiadas por la Junta de Castilla y León “CyL Digital”.



INTELIGENCIA ARTIFICIAL PARA MENTES CURIOSAS

## Creación y edición de contenidos audiovisuales con Inteligencia Artificial

Explorar herramientas para la generación de contenido audiovisual, así como los aspectos legales del uso de la IA.

► **Del 10 al 19 de diciembre** (4 sesiones).

Miércoles y viernes, de 10 a 12 h.

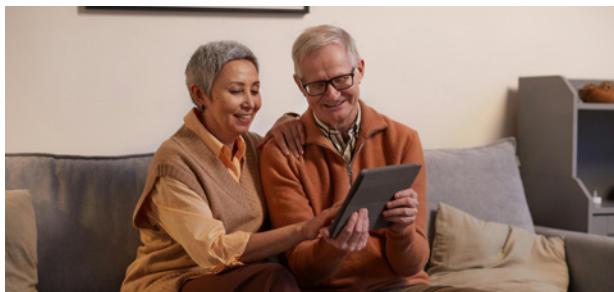
Última sesión de 10 a 11:30 h.

Gratuito. Inscripción previa. ¡Plazas limitadas!

Formaciones gratuitas financiadas por la Junta de Castilla y León “CyL Digital”.



## recrea DIGITAL



APRENDE LOS RECURSOS DE TU MÓVIL SMARTPHONE

### 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 de 2025.**  
(7 SESIONES).

Viernes, de 10 a 11:30 h.

Precio: 40€



APRENDE LOS RECURSOS DE TU MÓVIL SMARTPHONE

### WhatsApp básico

Este curso se centrará en el uso del WhatsApp. Empezaremos por la instalación y registro en la aplicación, aprenderás a utilizar los chats y videollamadas individuales y grupales, 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 de 2025.** (4 SESIONES).

Martes y jueves:

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

Precio: 20€/grupo.

*Esto es vida*



APRENDE A USAR EL ORDENADOR

## Ofimática básica

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

► **Del 18 de noviembre al 18 de diciembre de 2025.**  
(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



APRENDE LOS RECURSOS DE TU MÓVIL SMARTPHONE

## 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 de 2025.** (6 SESIONES).

Martes y jueves:

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

Precio: 26€/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

### Lo que debes saber después de los 60

► **4 de noviembre.** Derechos de las Personas Mayores según la Ley: Vivienda en Propiedad o arrendamiento.

► **9 de diciembre.** Derecho a la Salud y Atención Médica: ¿Qué es el consentimiento informado? Carta de Derechos del Paciente en Castilla y León.

Martes, 19 h.

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

Entrada libre hasta completar aforo.



## CICLO EDUCACIÓN FINANCIERA PARA MAYORES

Aprenderemos a evitar cargos innecesarios y manejar nuestros medios de pago con mayor seguridad y confianza.

► **11 de noviembre.** Cuentas básicas, tarjetas de crédito/débito, comisiones.

► **16 de diciembre.** Planes de pensiones y ahorro, rentas vitalicias.

Martes, 19 h.

Imparte: Víctor Atapuerca, de Arquia Banca en Burgos.

Entrada libre hasta completar aforo.



 **arquia** banca



CICLO SEGURIDAD ECONÓMICA

## Aprende a cuidar tu economía con el Banco de España

Programa de contenidos básicos de "Educación financiera" dirigido a personas mayores de 60 años.

► **19 de noviembre.** Cómo funciona el sistema financiero y qué hace el Banco de España.

Miércoles, 11 h.

Imparte: equipo técnico del Banco de España.

Gratuito. Inscripción previa.

*Esto es vida*

recrea AUTOGESTIÓN

## Canal de WhatsApp recrea+60

Agenda de actividades.  
Novedades y avisos de última hora.

Escanea el código QR  
para unirse al canal.



# recrea CONVIVENCIAL

LUGAR: **Foro Solidario**

C/ Anna Huntington, 3 | 947 481 746 | [recrea@cajadeburgos.com](mailto:recrea@cajadeburgos.com)

## Talleres de Guitarra española y Canto Coral

Si te gusta tocar la guitarra o te gusta cantar, apúntate a este taller. Un conjunto de voces que se interrelacionan para interpretar un repertorio tanto tradicional -del cancionero popular- como canciones y temas profanos de estilos variados.

► **Hasta el 26 de mayo de 2026.** Martes, de 10 a 13 h.

Precio: 28€/mes.

Imparte: Ana de la Cámara.

Lugar de realización: Foro Solidario.



ESPECIAL NAVIDAD / CONCIERTO DE CORALES

## “Cantamos por ellos”

Emotiva actuación a cargo de las corales de Río Vena, San Pedro, Burgos II, San Agustín, Santa Cruz del Valle Urbión, Fusión y Recrea +60, dedicada a visibilizar el Parkinson y el Alzheimer. Esta actividad forma parte del ciclo *Arte con Valor* impulsado por la Fundación Caja de Burgos y la Fundación "La Caixa".

► **22 de diciembre.** Lunes, 19:30 h.

Entrada general: 5€. Entrada Fila 0: 6€ (aportación para la entidad beneficiaria sin derecho de acceso al concierto).

Lugar: Cultural Caja de Burgos - Avda. Cantabria, 3.





MAGIA EN NAVIDAD

### El Rey del Trébol de Pablo Costas

Más de 800.000 seguidores se recrean con las locuras mágicas del madrileño Pablo Costas a través de las redes sociales. En este espectáculo nos presenta cosas nunca antes vistas en otros espectáculos: una magia variada y moderna, participativa y con altas dosis de improvisación, capaz de trasladarnos a un mundo increíble lleno de misterio, humor y mucha cara dura...

► **29 de diciembre.** Lunes, 12:30 h.

Entrada general: 8€

Descuento: 2€ por persona (abuelo/a + nieto/a)  
en pase intergeneracional.

PASE INTERGENERACIONAL



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

En esta charla 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. Exploraremos cómo el autocuidado, la medicina estética responsable, la salud emocional y los hábitos saludables pueden convertirse en grandes aliados para vivir con plenitud, confianza y vitalidad en cualquier etapa de la vida.

► **6 de noviembre.** Jueves, 19 h.

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

Entrada libre hasta completar aforo.

**SALUD  
MENTAL**

## recrea CONVIVENCIAL



### Café con voz: "Antes no se hablaba de esto" Con motivo del 25N

Espacio de encuentro que recrea la calidez de una tertulia de café, invitando a conversar en un ambiente cercano, seguro y respetuoso. El objetivo es romper silencios del pasado y abrir conversaciones que antes estaban prohibidas o invisibilizadas, especialmente en torno a las relaciones, el amor y la violencia de género.

► **25 de noviembre.** Martes, 18 h.

Imparte: equipo educativo de recrea +60.

Precio: 1€

### ¿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 BURGOS. LA CIUDAD ESCONDIDA

### Los orígenes desconocidos de Burgos

Aunque la fundación oficial de Burgos se sitúa en el año 884, sus raíces se hunden mucho más atrás. En esta charla exploraremos los asentamientos prerromanos, las huellas romanas y visigodas, y los relatos legendarios que envuelven su nacimiento. Un recorrido por mitos, historia y arqueología que revela cómo Burgos se construyó sobre siglos de memoria antes de ser la "Cabeza de Castilla".

► **17 de noviembre.** Lunes, 19 h.

Imparte: Eloy L. Zamanillo, investigador y doctorado de la Universidad de Burgos.

Gratuito. Inscripción previa.



CICLO RECRÉATE EN LA HISTORIA

## Huella Real: La Monarquía en los pueblos de Burgos | Lerma y Felipe III

Lerma alcanzó esplendor bajo la Monarquía de Los Austrias, especialmente con Felipe III, pero ya en tiempo de Felipe II se sentaron las bases del centralismo monárquico que permitiría esta transformación. La villa se convirtió en ejemplo del poder cortesano trasladado al mundo rural gracias a la acción del Duque de Lerma, favorito del rey.

► **15 de diciembre.** Lunes, 19 h.

Imparte: Tania Araguzo, educadora de recrea +6o.

Gratuito. Inscripción previa.

*Esto es vida*

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.

► **Hasta el 16 de diciembre.** Martes, de 18 a 19:30 h.

Precio: 25€/mes.

Imparte: Burgos en Jaque.

*Regala con sentido* – Descuento de 5 € si se adquiere para regalo antes del 6 de enero de 2026.

## A partir de enero:

► **Del 13 de enero al 24 de marzo.** (10 sesiones).

Precio: 55€

## recrea CONVIVENCIAL



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

Experiencia creativa con un fin 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 vínculos entre los participantes. La actividad no exige habilidades previas; se prioriza la libertad de expresión, el valor simbólico de la creación y el proceso personal.

► **18 de noviembre.** SESIÓN DE PRUEBA. Martes, de 17 a 19 h.

Gratuito. Se requiere inscripción previa.

Imparte: Alexandra Carrera, arteterapeuta.

*Regala con sentido* – Descuento de 5 € si se adquiere para regalo antes del 6 de enero de 2026.

### A partir de enero:

► **Del 13 de enero al 24 de marzo.** (10 sesiones).

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!

► **Hasta el 18 de diciembre.** Jueves, de 17 a 19:30 h.

Precio: 25€/mes.

*Regala con sentido* – Descuento de 5 € si se adquiere para regalo antes del 6 de enero de 2026.

Imparte: equipo educativo de recrea +60.

### A partir de enero:

► **Del 15 de enero al 19 de marzo.** (10 sesiones).

Precio: 50€

## recrea CONVIVENCIAL



### 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.

► **Hasta el 17 de diciembre (mañanas)  
y hasta el 18 de diciembre (tardes).**

- Mañanas. Lunes y miércoles, de 11:30 a 12:30 h.
- Tardes. Lunes y jueves, de 17 a 18 h.

Precio: 25€/mes.

*Regala con sentido* – Descuento de 5 € si se adquiere para regalo antes del 6 de enero de 2026.

Imparte: Viktorya Hakobyan, monitora de recrea +60.

### A partir de enero:

► **Del 12 de enero al 23 de marzo.** (20 sesiones).

Precio: 60€



### CONOCE NUESTRA FUNDACIÓN

### Edificio Nexo – Centro de Dinamismo Empresarial y sede central de la Fundación Caja De Burgos

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

► **5 de noviembre, 12 h.**

Salida: miércoles, 11:30 h. desde el Foro Solidario.  
Gratuito. Inscripción previa.

Plazas limitadas.

*Esto es vida*



## ¡Gracias por estar!

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

Queremos celebrar contigo y darte las gracias por la confianza que nos has regalado durante todos estos años. Por eso hemos preparado una jornada muy especial, pensada para disfrutar juntos y crear nuevos recuerdos. Empezaremos con una visita única a la Abadía de San Quirce, un lugar lleno de historia y paz, que conserva toda la esencia del románico y nos conecta con siglos de memoria. Después, nos dejaremos llevar por la belleza del Palacio de Saldañuela. Allí, en su patio central, compartiremos una comida entre amigos, con risas, brindis y la mejor compañía. Y, para terminar, la tarde se llenará de música y baile: un broche mágico para un día que, estamos seguros, quedará en el corazón de todos.

► **27 de noviembre\***.

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

Precio: 85€

Plazas limitadas.

## VISITAS, EXCURSIONES Y VIAJES



CIENCIA PARA LA EXPERIENCIA

### **Burgos. Centro Nacional de Investigación sobre la Evolución Humana CENIEH**

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. 12 h.**

Salida: martes, 11.30 h. desde el Foro Solidario.

Gratuita. ¡Plazas limitadas!

## VISITAS, EXCURSIONES Y VIAJES



### León. Museo de la Fauna Salvaje y Museo de la Siderurgia y Minería de Castilla y León

Te invitamos a disfrutar de una jornada completa de naturaleza, patrimonio y gastronomía. Durante la mañana, visitaremos el Museo de la Fauna Salvaje, una de las colecciones más completas de Europa dedicada a la biodiversidad. Situado en plena montaña leonesa, este museo alberga más de 2.000 aves, 800 mamíferos, reptiles, primates, una sala de anatomía científica y una impresionante colección entomológica con más de 10.000 insectos. Por la tarde, nos desplazaremos a Sabero para disfrutar de un cocido tradicional. Después realizaremos una visita guiada al Museo de la Siderurgia y Minería de Castilla y León, ubicado en una antigua ferrería del siglo XIX.

► **12 de noviembre.**

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

**Inscripciones:** Aula de Medio Ambiente.

**Precio:** 55€ (incluye autobús y entradas a ambos museos).  
Comida: 20€.

## recrea CONVIVENCIAL



CICLO MONUMENTOS CON HISTORIA

### Zamora. Las Edades del Hombre y Toro

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. 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:** 60€. Con comida: 80€





### CICLO ESTO ES VIDA

#### Madrid. El Senado y Museo de la Felicidad

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€



### CICLO INVIERNO DE MUSEOS

#### Museo de Burgos. "Bellamente aterrados". Un siglo de Luis Sáez (1925-2025)

La exposición temporal de Luis Sáez en el Museo de Burgos celebra el centenario del pintor burgalés. Reúne unas 40 obras que muestran su evolución artística y sus distintos estilos, desde el expresionismo hasta la abstracción. Una oportunidad única para conocerla en la mejor compañía.

► 25 de noviembre.\*

Salida: martes, 10:15 h. desde el Foro Solidario.

Gratuita. ¡Plazas limitadas!

\* Fecha sujeta a modificación por motivos organizativos.

## VISITAS, EXCURSIONES Y VIAJES



CICLO ESTO ES VIDA

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

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.

► 4 de diciembre.\*

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

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

\* Fecha sujeta a modificación por motivos organizativos.

## recrea CONVIVENCIAL



CICLO ESTO ES VIDA

### Madrid. Congreso de los Diputados y Buitrago del Lozoya

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 mediante visitas guiadas que muestran sus salas más emblemáticas y detalles arquitectónicos únicos. Por la tarde, se puede disfrutar 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€

## recrea CONVIVENCIAL



CICLO BURGOS: HISTORIA EN PIEDRA

### Burgos. Palacio de Castilfalé – Ruta teatralizada

Descubre el encanto del Renacimiento burgalés en el Palacio de Castilfalé, junto a la Catedral. Recorre sus elegantes estancias, admira su imponente portada y su patio señorial, y déjate sorprender por la historia y las curiosidades de este palacio que ha sido hogar de nobles y hoy conserva el legado de Burgos. Además, tenemos la oportunidad de vivir “El mayordomo del Palacio”, una ruta teatralizada única por el Palacio de Castilfalé. De la mano de un mayordomo muy especial viajaremos en el tiempo, descubriendo sus estancias, anécdotas sorprendentes, personajes históricos y objetos singulares.

► **16 de diciembre.** 12 h.

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

Precio: 5€ ¡Plazas limitadas!

## VISITAS, EXCURSIONES Y VIAJES



CICLO INVIERNO DE MUSEOS

### Burgos. Museo de la Evolución Humana (MEH)

El Museo de la Evolución Humana (MEH) es uno de los espacios culturales más innovadores de España. Su arquitectura moderna acoge una espectacular muestra de los hallazgos de la Sierra de Atapuerca, Patrimonio de la Humanidad. En él podrás conocer la evolución de nuestros antepasados a través de fósiles únicos, reproducciones hiperrealistas de homínidos y salas interactivas como la dedicada al cerebro humano.

► **20 de enero.** 11 h.

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

Precio: 5€ ¡Plazas limitadas!



## VISITAS, EXCURSIONES Y VIAJES



CICLO ESTO ES VIDA

### Madrid. Fitur (Ifema)

Recrea +60 te acerca a la Feria anual sobre el Turismo mundial que se celebra en Ifema (Madrid). En ella, podrás conocer de primera mano destinos turísticos únicos al alcance de tu mano.

► 24 de enero.

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

Precio: hasta el 10/01/2025: 55€. Después: 60€.

Atención: estos precios no incluyen comida.

*Regala con sentido* – Descuento de 5 € si se adquiere para regalo antes del 6 de enero de 2026.

## recrea CONVIVENCIAL



CICLO RUTA DE LAS CATEDRALES

### Valladolid

Recorre Valladolid a través de la “Ruta de las Catedrales” y descubre joyas históricas que te transportan en el tiempo. Admira la majestuosidad de la Catedral de Santa María, la espiritualidad de la Iglesia de la Antigua y el encanto renacentista del Palacio de Santa Cruz. Entre arquitectura e historia, cada paso revela la esencia de la ciudad.

► 29 de enero.

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

Precio: hasta el 15/01/2026: 55€. Con comida incluida: 75€  
Después: 60€. Con comida: 80€



*Esto es vida*

## recrea CONVIVENCIAL



### CICLO PUEBLOS CON ENCANTO

#### Soria. Santa María de Huerta y Medinaceli

Descubre dos lugares emblemáticos del patrimonio soriano. En Santa María de Huerta, visita el monasterio cisterciense del siglo XII, uno de los más destacados de Castilla y León. En Medinaceli, recorre su casco histórico, con el Arco Romano, la plaza Mayor porticada y sus casas señoriales. Una ruta que une arte, historia y tradición en el corazón de Soria.

► 5 de febrero.

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

Precio: hasta el 22/01/2026: 55€. Con comida incluida: 75€  
Después: 60€. Con comida: 80€



*Esto es vida*

## VISITAS, EXCURSIONES Y VIAJES



### CICLO BIENVENIDOS A PALACIO

#### Madrid. El Pardo

El Pardo, rodeado de bosques y jardines, es un enclave histórico y natural de Madrid. Destaca el Palacio Real, con sus salones, tapices y obras de arte, y la Iglesia del Cristo de El Pardo, famosa por su imagen religiosa y arquitectura barroca. Pasear por sus jardines y el cercano Monte de El Pardo permite disfrutar de tranquilidad, historia y naturaleza en un solo recorrido.

► 18 de febrero.

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

Precio: hasta el 04/02/2026: 55€. Con comida incluida: 75€  
Después: 60€. Con comida: 80€

*Regala con sentido* – Descuento de 5 € si se adquiere para regalo antes del 6 de enero de 2026.

## VISITAS, EXCURSIONES Y VIAJES



CICLO MONUMENTOS CON HISTORIA

### Palencia. Campos del Renacimiento

Recorre los Campos del Renacimiento en Palencia visitando los pueblos de Becerril de Campos, Paredes de Nava, Cisneros y Fuentes de Nava. Descubre iglesias con retablos, artesanados y colecciones de arte sacro que reflejan el esplendor del Renacimiento español. Un recorrido que permite descubrir la historia, el patrimonio y la vida tradicional de Tierra de Campos.

► **26 de febrero.**

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

Precio: hasta el 12/02/2026: 55€. Con comida incluida: 75€  
Después: 60€. Con comida: 80€



## recrea CONVIVENCIAL



CICLO ESTO ES VIDA

### Madrid. El Circo del Sol 'OVO'

Vive una experiencia única en Madrid con la visita al espectáculo OVO del Circo del Sol. Este show combina acrobacias impresionantes, música en directo y un despliegue visual extraordinario, transportando al público al colorido y fascinante mundo de los insectos. La excursión incluye tiempo libre para disfrutar de la ciudad y trasladarte cómodamente al lugar del espectáculo. Una experiencia perfecta para disfrutar de la emoción y la creatividad del Circo del Sol en el corazón de Madrid.

► **19 de marzo.**

Salida: jueves, 15 h. desde el Coliseum Burgos.  
Espectáculo: 20 h.

Precio: hasta el 23/02/2025: 105€ (no incluye comida/cena).

*Regala con sentido* – Descuento de 5 € si se adquiere para regalo antes del 6 de enero de 2026.

# 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. Para ello lo que se persigue en todo momento es el perfecto estado muscular y articular. Esta actividad ayuda a fortalecer la musculatura entre muchos otros beneficios.

### ► Noviembre y diciembre.

- Lunes y miércoles, 11 h.
- Miércoles y viernes, 12 h.

Imparte: equipo técnico de interClub.

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



## Neurodanza creativa

Una propuesta creativa que une movimiento, ritmo y danza con ejercicios que estimulan la mente. Ideal para personas adultas y mayores que quieren mantenerse activas física y mentalmente, de forma divertida y accesible.

### ► Noviembre y diciembre.

Martes, 11.45 h.

Imparte: equipo técnico del interClub.

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





## Bailes circulares

Danza en grupo al ritmo de músicas tradicionales del mundo. El círculo nos une, nos iguala, nos conecta. Movimiento, alegría y armonía para todos. Una propuesta de movimiento en grupo donde formamos un círculo para danzar juntos al ritmo de músicas tradicionales de diferentes partes del mundo. A través del círculo, símbolo de igualdad y unión, creamos un espacio de conexión, alegría, respeto y armonía. No hace falta experiencia previa, solo ganas de moverse y compartir.

### ► Noviembre y diciembre.

Lunes, 13 h.

Imparte: equipo técnico del interClub.

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

## recrea EN MOVIMIENTO



## Actívate +60

Mantenerse activo después de los 60 es fundamental para conservar la fuerza, la agilidad y la independencia en la vida diaria. Dos aspectos clave que se pueden trabajar de manera sencilla son la tonificación muscular y la lateralidad. Combinar tonificación y lateralidad aporta múltiples beneficios: mayor seguridad en los movimientos, reducción del riesgo de caídas, mejor rendimiento en actividades cotidianas y un extra de confianza en uno mismo.

### ► Noviembre y diciembre.

Viernes, 12 h.

Imparte: equipo técnico del interClub.

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

*Esto es vida*

## recrea EN MOVIMIENTO



### Cocina creativa +60

La cocina es un espacio de encuentro, creatividad y disfrute. Con esta idea, presentamos nuestro monográfico de cocina para personas mayores de 60 años, una propuesta pensada para aprender nuevas recetas, compartir experiencias y descubrir el placer de cocinar en compañía.

► **18 de noviembre.**

Martes, de 19:30 a 21:30 h.

Imparte: equipo técnico del interClub.

Precio: socios: 35€. No socios: 39€ (especial +60).



### Baila +60

El baile no tiene edad. Para quienes superan los 60 años, moverse al ritmo de la música es mucho más que un pasatiempo: es una forma divertida y saludable de mantenerse activos, conectar con los demás y cuidar tanto el cuerpo como la mente. Bailar mejora la circulación, fortalece músculos y articulaciones, ayuda a mantener el equilibrio y la coordinación, y favorece la memoria gracias al aprendizaje de pasos y secuencias. Además, al liberar endorfinas, el baile contribuye a reducir el estrés y aumentar la sensación de bienestar.

► **Noviembre y diciembre.**

Jueves, 11:45 h.

Imparte: equipo técnico del interClub.

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

*Esto es vida*

# recrea SOLIDARIO

LUGAR: **Foro Solidario**

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

## Los erizos leen

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

► **27 de noviembre.**

► **11 de diciembre.**

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.

► **21 de noviembre.**

► **12 de diciembre.**

Viernes, 19 h.

Imparte: José Ignacio Villahoz.

Precio +60: 5€/sesión (anticipada). 8€/sesión (inscripción el 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.

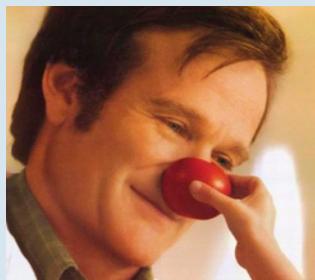
Se dará preferencia a personas mayores de 60 años hasta 20 minutos antes de iniciar la proyección.

## Patch Adams

(1998, 120 min)

► 5 de noviembre.

Presentación a cargo de  
PAYASOS DE HOSPITAL.



La película es la biografía del médico Patch Adams, que revolucionó a la comunidad médica oficial aplicando singulares terapias consistentes en hacer reír y proporcionar afecto a los pacientes enfermos de cáncer.

## Joker

(2019, 121 min)

► 12 de noviembre.

Arthur Fleck actúa haciendo de payaso en pequeños trabajos, pero tiene problemas mentales que hacen que la gente le vea como un bicho raro. Una serie de trágicos acontecimientos le hará ir incrementando su ira contra una sociedad que le ignora. Las consecuencias serán inesperadas.



## Siempre Alice

(2014, 101 min)

► 19 de noviembre.

Alice Howland está orgullosa de la vida que tanto esfuerzo le ha costado construir. Cuando empieza a sentirse desorientada, un trágico diagnóstico cambia su vida, al tiempo que su relación con su familia y con el mundo. La autora nos acerca a los sentimientos de quienes padecen alzhéimer.

## Toc Toc

(2017, 96 min)

► 26 de noviembre.



Un grupo de pacientes coincide en la consulta de un eminente psicólogo, todos ellos aquejados de TOC (Trastorno Obsesivo Compulsivo). Pero como el médico se retrasa, tendrán que esperarle intentando mantener a raya -o no tanto- sus manías, impulsos, convulsiones, obsesiones y rituales.

# SALUD MENTAL

CULTIVAR EL ESTILO DE VIDA, TRANSFORMAR LA MENTE



## Take Shelter

(2011, 121 min)

► 3 de diciembre.

Curtis LaForche (Michael Shannon) vive en un pequeño pueblo de Ohio con su mujer (Jessica Chastain) y su hija, una niña sorda de seis años. Un día, empieza a sufrir alucinaciones apocalípticas en forma de sueños. Sin saber si sus pesadillas son fruto de una enfermedad mental o verdaderas premoniciones, Curtis se esconde en su seguro refugio antitornados para afrontar una eventual tormenta apocalíptica.



## El príncipe de las mareas

(1991, 132 min)

► 10 de diciembre.

Tras una infancia traumática que no ha conseguido olvidar, Tom Wingo (Nick Nolte), un desilusionado y algo rudo entrenador deportivo sureño, se ve obligado a revivir su pasado cuando viaja a Nueva York a petición de la doctora Susan Lowenstein (Barbra Streisand), la sofisticada psiquiatra de la alta sociedad de Manhattan que atiende a la hermana de Tom después de varios intentos de suicidio.



## Melancolía

(2011, 136 min)

► 17 de diciembre.

Justine (Kirsten Dunst) y su prometido Michael (Alexander Skarsgård) celebran su boda con una suntuosa fiesta en casa de su hermana (Charlotte Gainsbourg) y su cuñado (Kiefer Sutherland). Mientras tanto, el planeta Melancolía se dirige hacia la Tierra...



# recrea CON AMBIENTE

LUGAR: **Aula de Medio Ambiente**

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

## Jornadas de identificación de setas

El Aula de Medio Ambiente y la Asociación Micológica Gatuña organizan sesiones abiertas de identificación. Cualquier persona puede acudir con los ejemplares recolectados durante el fin de semana.

Los miembros de la asociación estarán allí para ayudarte a reconocer las especies y compartir conocimientos sobre el fascinante mundo de la micología.

► **27 de octubre, 3, 10 y 17 de noviembre.**

Lunes, 19 h.

Imparte: Asociación Micológica Gatuña.

Gratis. Acceso preferente para mayores de 60 años.



## Ambiente de pájaros

Daremos un paseo ornitológico por el entorno de Villalonquéjar y Fuentes Blancas, donde tendremos la oportunidad de conocer diversas especies de aves que habitan en esta zona. Disfrutaremos de la belleza de este parque urbano a la vez que aprendemos a identificar las aves que nos salgan al paso, en un paseo relajado, conectando con la naturaleza en agradable compañía.

► **19 de noviembre y 10 de diciembre.**

Miércoles, de 10 a 13 h.

Imparte: equipo educativo del Aula de Medio Ambiente.

Precio: 6€





### Taller de Micología

Sumérgete en una actividad única donde aprenderás las bases de la micología: conocerás la sorprendente diversidad del reino Fungi y los aspectos más importantes para identificar diferentes especies. Presentaremos la biología de los hongos, su enorme variedad de formas y colores, y las características morfológicas más relevantes para su identificación. También exploraremos cómo se utilizan técnicas como la microscopía y reactivos específicos para estudiar en detalle algunas especies. En la parte práctica trabajarás en grupos reducidos (4-5 personas) con ejemplares seleccionados y claves de identificación, con el acompañamiento de monitores expertos.

► **27 de noviembre.**

Jueves, de 18 a 20 h.

Imparte: Asociación Micológica Gatuña.

Precio: 10€



### Taller de adornos navideños

¡Celebra una Navidad más sostenible y creativa! Aprenderás a elaborar adornos navideños utilizando materiales naturales (como piñas, ramas, hojas secas o frutas deshidratadas) y elementos reciclados que puedes encontrar en casa. Una actividad pensada para quien quiera dar un toque original, ecológico y artesanal a su decoración navideña. No hace falta tener experiencia previa, solo ganas de crear y disfrutar en buena compañía. ¡Te esperamos!

► **16 de diciembre.**

Martes, de 10:30 a 13:30 h.

Imparte: equipo educativo del Aula de Medio Ambiente.

Precio: 16€

*Esto es vida*

# recrea CREATIVO

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

## El CAB en compañía

Visita a las exposiciones para compartir experiencias y opiniones en torno al mundo del arte. Dirigido a personas mayores de 60 años.

► **18 de noviembre.**

► **16 de diciembre.**

Martes, de 18 a 19 h.

Imparte: equipo didáctico del CAB.

Gratuito, se requiere inscripción previa llamando al 947 256 550.



## Visita a los almacenes del CAB

Conoce los lugares de almacenaje, dónde se organizan las exposiciones y cómo se custodian las obras de las distintas colecciones. Dirigido a personas mayores de 60 años.

► **9 de diciembre.**

Martes, de 17:30 a 19 h.

Imparte: equipo didáctico del CAB.

Gratuito, se requiere inscripción previa llamando al 947 256 550.





## 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.

► **Hasta el 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 CREATIVO



### Sole Giménez y Juan Valderrama *Boleros: Algo contigo*

► **Viernes 28 de noviembre.**

Fórum Evolución | 19:30 h.

Entrada: Zona A 40€/ Zona B 35€

20% descuento especial usuarios/as recrea+60.

Recógelo en el Foro Solidario.



## TEATRO

### Mamen García y Albert Sanz *Hasta el final de la fiesta*

► **Viernes 21 de noviembre.**

Cultural Caja de Burgos | 19:30 h.

Entrada: 25€

# 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     