

# La Revista

DE LA FUNDACIÓN CAJA DE BURGOS



**Cultura** Leonor Watling y Leo Sidran se apuntan al Festival Internacional de Jazz **Arte** 'Sombras en el muro' muestra el universo estético de algunas de las grandes civilizaciones de la Historia **Medio Ambiente** Cuando el cambio empieza en tu puesto de trabajo **Solidaridad** La Fundación Gutiérrez Manrique, con los afectados por la dana **Salud y Bienestar** Buenas decisiones para un corazón saludable **Dinamismo empresarial** Nace Nexo Emprende, la nueva incubadora de empresas de la Fundación Caja de Burgos





 @Fundcajaburgos

 [www.facebook.com/FundacionCajadeBurgos](https://www.facebook.com/FundacionCajadeBurgos)

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



CULTURA Y PATRIMONIO

**Centro de Arte Caja de Burgos CAB** | Saldaña, s/n | 09003 Burgos | 947 256 550  
[cab@cajadeburgos.com](mailto:cab@cajadeburgos.com)

**Cultural Córdón** | Casa del Córdón – Plaza de la Libertad, s/n | 09004 Burgos | 947 251 791  
[culturalcordon@cajadeburgos.com](mailto:culturalcordon@cajadeburgos.com)

**Cultural Caja de Burgos**  
BURGOS | Avda. Cantabria, 3 | 09006 | 947 202 502  
ARANDA DE DUERO | Plaza del Trigo, 8 | 09400 | 947 546 586  
PALENCIA | Los Tintes, 5 | 34005 | 979 165 291  
[fundacion@cajadeburgos.com](mailto:fundacion@cajadeburgos.com)



ASISTENCIA Y SOLIDARIDAD

**Foro Solidario Caja de Burgos** | Anna Huntington, 3 | 09004 Burgos | 947 221 566  
[forosolidario@cajadeburgos.com](mailto:forosolidario@cajadeburgos.com)

**Cordia Residencia de Personas Mayores** | Avda. Cantabria, 35 | 09006 Burgos | 947 222 200  
[residencia@cajadeburgos.com](mailto:residencia@cajadeburgos.com)

**Educ@ Caja de Burgos** | 947 258 113  
[educa@cajadeburgos.com](mailto:educa@cajadeburgos.com)

**Colegio Aurelio Gómez Escolar** | Avda. Costa Rica, 34 | 09001 Burgos | 947 460 120  
[colegioaureliogomezescolar@cajadeburgos.com](mailto:colegioaureliogomezescolar@cajadeburgos.com)

**Colegio Virgen de la Rosa** | Avda. Cantabria, 33 | 09006 Burgos | 947 221 332  
[colegiovirgenrosa@cajadeburgos.com](mailto:colegiovirgenrosa@cajadeburgos.com)



EDUCACIÓN/ INVESTIGACIÓN

**Planea Emprendedores** | La Puebla, 1 | 09004 Burgos | 947 253 686  
[planea@cajadeburgos.com](mailto:planea@cajadeburgos.com)

**Emprendedores** | La Puebla, 1 | 09004 Burgos | 947 261 147  
[emprendedores@cajadeburgos.com](mailto:emprendedores@cajadeburgos.com)

**Mejora** | La Puebla, 1 | 09004 Burgos | 947 256 930  
[mejora@cajadeburgos.com](mailto:mejora@cajadeburgos.com)

**Asocia Inversión** | La Puebla, 1 | 09004 Burgos | 947 252 224  
[asociainversion@cajadeburgos.com](mailto:asociainversion@cajadeburgos.com)

**Palacio de Saldañuela** | Ctra. Burgos-Soria, km. 11 | 09620 Sarracín | 947 404 005  
[palaciodesaldanuela@cajadeburgos.com](mailto:palaciodesaldanuela@cajadeburgos.com)



DINAMISMO EMPRESARIAL

#### Aulas de Medio Ambiente Caja de Burgos

BURGOS | Glorieta Ismael Gª Rámila, 4 | 09007 | 947 278 672 | [aulabuma@cajadeburgos.com](mailto:aulabuma@cajadeburgos.com)  
PALENCIA | Avda. Santiago Amón, 3 | 34005 | 979 165 291 | [aulapama@cajadeburgos.com](mailto:aulapama@cajadeburgos.com)  
VALLADOLID | Acera Recoletos, 20 | 47004 | 983 219 743 | [aulavama@cajadeburgos.com](mailto:aulavama@cajadeburgos.com)

#### interClub Caja de Burgos

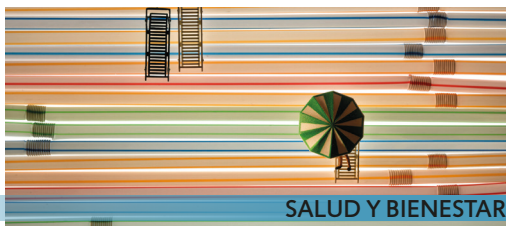
ARANDA DE DUERO | Pisuerga, 2 – 09400 | 947 510 073  
[interclubaranda@cajadeburgos.com](mailto:interclubaranda@cajadeburgos.com)  
BRIVIESCA | Medina, 5– 09240 | 947 590 200  
[interclubbriviesca@cajadeburgos.com](mailto:interclubbriviesca@cajadeburgos.com)  
BURGOS | Jesús María Ordoño, 9 – 09004 | 947 270 987  
[interclub@cajadeburgos.com](mailto:interclub@cajadeburgos.com)  
MEDINA DE POMAR | Juan de Medina, 2 – 09500 | 947 190 917  
[interclubmedina@cajadeburgos.com](mailto:interclubmedina@cajadeburgos.com)  
MIRANDA DE EBRO | Ronda del Ferrocarril, 8 | 09200 | 947 320 654  
[interclubmiranda@cajadeburgos.com](mailto:interclubmiranda@cajadeburgos.com)

#### Programa Recrea

[recrea@cajadeburgos.com](mailto:recrea@cajadeburgos.com) | 947 481 746



MEDIO AMBIENTE



SALUD Y BIENESTAR



# Jazz para estrenar 2026

**D**AMOS la bienvenida al nuevo año con una nueva edición de nuestro Festival Internacional de Jazz, que se abre a las propuestas más contemporáneas del género. En el plano escénico destacan el festival Escena Abierta, la obra *Las amistades peligrosas* y la presencia en Burgos de dos gigantes de la escena española, José Sacristán y Lola Herrera. En Cultural Cordón se inaugura la exposición *Sombras en el muro*, que nos descubre el universo artístico de algunas de las principales civilizaciones antiguas, y al CAB arriban las propuestas de Matías Ercole, David Jiménez y la pareja formada por María Castellanos y Alberto Valverde.

Las Aulas de Medio Ambiente se unen al Día Mundial de la Descarbonización, en el Foro Solidario prosigue el programa Innova Social y los interClubes apuestan por la salud cardiovascular tras las Navidades. Nace Nexo Emprende, incubadora empresarial producto de la evolución de Emprendedores, Recrea +60 renueva su oferta de actividades para mayores y un nuevo programa, Reconexión, nos propone redescubrir lo verdaderamente importante. Feliz 2026.



# 75

ene  
feb  
2026

REVISTA DE LA  
FUNDACIÓN CAJA  
DE BURGOS

4 CULTURA

27 EDUCACIÓN

28 RECONEXIÓN

33 MEDIO AMBIENTE

40 DÍAS SIN COLE

41 SALUD Y BIENESTAR

48 RECREA +60

53 SOLIDARIDAD

60 DINAMISMO EMPRESARIAL

62 RESIDENCIA CORDIA

64 AGENDA



# cultura





# SESIÓN<sup>B</sup>

VII FESTIVAL DE JAZZ INTERNACIONAL FUNDACIÓN CAJA DE BURGOS 2026

ABONO CULTURAL CORDÓN: 30 €  
ABONO AVDA. CANTABRIA: 68 €

El VII Festival Internacional de Jazz "Sesión B" de la Fundación Caja de Burgos ofrece una propuesta alimentada por distintas sensibilidades en torno a un género que desde sus orígenes ha sabido mezclar y absorber influencias populares de diferentes procedencias y que sigue explorando nuevos caminos, en diálogo permanente con la tradición y los ritmos contemporáneos.

## FIESTA DE INAUGURACIÓN

**V**IVE con nosotros una mañana de domingo diferente, celebrando el comienzo de una nueva edición del Festival Internacional de Jazz "Sesión B". En el CAB podrás disfrutar de un vermut con unas vistas inigualables mientras escuchas buena música en directo por los diferentes espacios de nuestro centro de arte contemporáneo, donde también habrá espacio para el baile y el swing.

► **Sábado 31 de enero**  
Burgos (CAB) | 13.30 h  
Entradas: 18 € (incluye 1 consumición)





## SERRANO & KAELE



**JAZZ CALÓ** Una celebración de la alegría por el lado del jazz y del flamenco pleno de virtuosismo, espontaneidad y sentimiento hondo, fruto de la unión de Antonio Serrano, reciente Premio Nacional de Músicas Actuales, y el joven y talentoso pianista Kaele Jiménez.

**E**L virtuoso de la armónica Antonio Serrano, referencia mundial y heredero del legado de Paco de Lucía, se une al joven pianista Kaele Jiménez, uno de los talentos más prometedores del panorama musical actual, para dar vida a *Jazz Caló*, un proyecto que reinterpreta la tra-

dición flamenca desde la libertad creativa del jazz. Inspirado por los históricos encuentros entre Paco de Lucía & Chick Corea, Tomatito & Michel Camilo o Chano Domínguez & Javier Colina, llega, en formato cuarteto, un diálogo fresco y vibrante en el que la armónica y

el piano se convierten en lenguajes universales. En esta ocasión se unen dos invitados de lujo como Israel Suárez "Piraña" a la percusión y Julián Heredia al bajo.

► **Viernes 6 de febrero**  
Burgos (Avda. Cantabria, 3) | 19.30 h  
Entradas: 22 €



## BIG BAND BURGOS Y MARÍA SEDANO



**CON SABOR A BOLERO** Big Band Burgos incorpora a la cantante María Sedano en un recital con aroma iberoamericano.

**B**IG Band Burgos presenta un espectáculo que cuenta con la participación de la cantante burgalesa María Sedano, interpretando una selección de los mejores ritmos iberoamericanos, incluyendo samba, bossa nova, salsa, cumbia y, cómo no, boleros, en distintas versiones vocales e instrumentales firmadas por los mejores arreglistas de Sudamérica, Estados Unidos y España. Big Band Burgos acumula desde 2017 una profusa actividad sobre los escenarios de Castilla León, habiéndose consolidado como una referencia fundamental entre este tipo de agrupaciones en la región.

► **Sábado 21 de febrero**  
Burgos (Avda. Cantabria, 3) | 19.30 h | Entradas: 18 €

## LEO & LEO



**CONEXIÓN ARTÍSTICA** Un proyecto que une dos trayectorias afines y una sensibilidad musical compartida, junto a The Groovy French Band.

**L**EONOR Watling, reconocida actriz y cantante española, voz principal y cofundadora de Marlango (banda que formó junto a Alejandro Pelayo en 2002 y que fusiona influencias de jazz, pop y cabaret), se unió a Leo Sidran, músico, productor, compositor y periodista estadounidense con una prolífica carrera que abarca más de 25 años, para grabar juntos canciones originales de Leo cantadas por Leonor y tocadas junto a The Groovy French Band (Max Darmon, Paul Sany & Romain Bouiges). En septiembre de 2024 registraron temas elegidos de la discografía de Leo y dos canciones originales escritas para este proyecto.

► **Viernes 20 de marzo**  
Burgos (Avda. Cantabria, 3) | 19.30 h | Entradas: 25 €

## LA LOCAL JAZZ BAND



**GUARDIANES DEL GÉNERO** Un veterano grupo dedicado a explorar y promover el vasto repertorio y la historia del jazz.

**L**A Local Jazz Band, creada en 2008 por Miguel Ramírez y Miqui Delgado con el espíritu de fomentar y contribuir al descubrimiento del amplio repertorio jazzístico y de su historia, ha realizado desde conciertos didácticos para jóvenes estudiantes y público en general hasta espectáculos especiales, tributos a los grandes maestros del jazz o a sus distintas épocas y proyectos de creación propia. En esta ocasión interpretará sus últimas composiciones a través de un recorrido sonoro que incluye improvisación, fusión de elementos de blues e incluso guiños a otros géneros.

► **Viernes 27 de marzo**  
Burgos (Cultural Cordón) | 19.30 h | Entradas: 18 €

## K`TAM



**ESTRENO ABSOLUTO** Sesión B presenta un proyecto singular en el que el flamenco se mezcla con las armonías y los acordes del jazz.

**C**ULTURAL Caja de Burgos acoge el estreno absoluto de *K`TaM. Mosaico de luz*, un proyecto del guitarrista y músico autodidacta Jorge Pisa "El Boli", el pianista Adrián Royo, el bajista Javier Rodríguez y el percusionista Álvaro López. "K`TaM" (pronunciado katâm) es una onomatopeya que evoca el sonido vibrante y rítmico de la percusión, tan fundamental en las músicas del mundo. Representa la fusión de los latidos del corazón de ritmos africanos, latinos y flamencos, que se encuentran con la libertad y la improvisación del jazz creando un puente entre culturas y géneros.

► **Sábado 11 de abril**  
Burgos (Avda. Cantabria, 3) | 19.30 h | Entradas: 18 €



## TRIPLANETAS



**ALINEADOS** El grupo se mueve entre la improvisación libre, la energía del jazz contemporáneo y una marcada identidad sonora.

**E**l mar de Alborán y el desierto de Almería han cautivado y reunido a este maravilloso trío de jazz formado por Daahou Salim al piano, Bori Albero al contrabajo y Julián Sánchez a la trompeta. Triplanetas es el nombre de esta unión singular, como si de una alineación de tres planetas se tratara, musicalmente extraordinaria. Cada uno de ellos posee una dilatada experiencia dentro de la escena del mejor jazz nacional e internacional a día de hoy. El trío interpreta temas propios en su mayoría, a través de los cuales sus presentaciones están llenas de máxima energía y emoción.

► **Viernes 17 de abril**  
Burgos (Cultural Cordón) | 19.30 h | Entradas: 18 €

## CICLO CINE Y JAZZ

### ANDREA MOTIS, LA TROMPETA SILENCIOSA

Ramon Tort. España, 2018. 85 min.



¿Quién es en realidad Andrea Motis? ¿De dónde surge su magia? ¿Qué hace que su música enamore a tanta gente de todo el mundo y tan heterogénea? Está a punto para dar el gran salto, pero Andrea no tiene nada que ver con muchos chicos y chicas de su generación: no le interesa el éxito ni la fama sino vivir el presente. No tiene prisa para llegar al siguiente compás, cada nota es una finalidad en sí misma. Para

ella la música es un lugar agradable donde instalarse y por el que vale la pena vivir.

► **Miércoles 11 de marzo**

### BIRD

Clint Eastwood. EEUU, 1988. 161 min.



Narra la vida de Charlie "Bird" Parker, desde sus orígenes en el sur de los Estados Unidos hasta su ascensión en los años cuarenta como uno de los mayores talentos en el mundo del jazz. Aunque por aquel entonces Eastwood no era el director respetadísimo que es ahora, su visión del infierno creativo de uno de los más míticos intérpretes de jazz de la Historia le consolidó como un creador con un particular

universo. La música original de Parker fue digitalizada y remasterizada para la ocasión.

► **Miércoles 25 de marzo**

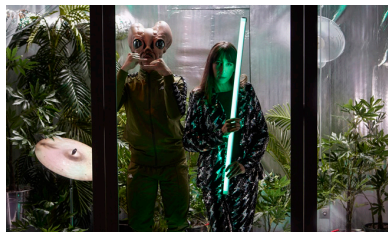
Burgos (Cultural Cordón)  
19.30 h | Entradas: 2 €  
Abono cine jazz (2 películas): 3 €

# XXVII Festival Escena Abierta

Este festival se ha convertido en una cita demandada por una audiencia madura, formada y plenamente consciente. Escena Abierta nos invita de nuevo a compartir una experiencia intelectual, sensorial y emocional de la mano de artistas comprometidos con procesos creativos y complejos de eminente actualidad.



## María Velasco Vendrán los alienígenas y tendrán tus ojos

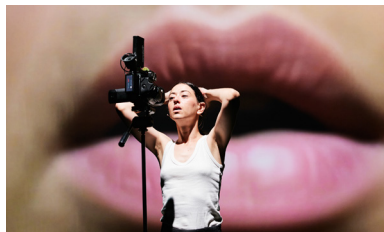


**V**ENDRÁN los alienígenas y tendrán tus ojos, con texto y dirección de María Velasco, propone el amor, en tanto que encuentro con lo desconocido y aventura cognoscitiva, como un acontecimiento sobrenatural. A medio camino entre la autoficción y la ciencia ficción, se impone el estribillo de que las historias de amor son, en una sociedad que quiere de los afectos comodidad y seguridad (economía), historias de OVNIS.

► **Viernes 9 de enero**

Fórum Evolución Burgos (Sala de Congresos) | 20.30 h | Entrada: 10 €

## Agrupación Sr. Serrano Historia del amor



¿CÓMO nace el amor? ¿Cuándo surge? ¿Por qué su búsqueda es una constante en nuestras vidas? *Historia del amor* es un espectáculo con una sola actriz en escena que aborda la imposible tarea de intentar comprender por qué amamos y por qué amamos como amamos. La pieza explora perspectivas históricas sobre el amor y presenta el amor actual a través de la experiencia de la intérprete.

► **Sábado 10 de enero 21 h**

► **Domingo 11 de enero 19.30 h**

Fórum Evolución Burgos (Escenario del Auditorio, acceso por c/ Burgense)  
Entrada: 10 €

## La carbonería de la Lola Entre el corazón y la pluma



**P**ERFORMANCE inmersiva y sensorial que entrelaza teatro experiencial y realidad virtual, inspirada en el Libro de los Muertos del antiguo Egipto y en el viaje del alma (Ba) atravesando el Duat. A través de estímulos sensoriales y del uso de visores VR, los participantes emprenden un recorrido íntimo y colectivo, enfrentándose a preguntas sobre el juicio, la conciencia y la responsabilidad.

► **Sábado 10 de enero**

► **Domingo 11 de enero**

CAB | 11.30 h y 13 h (inclusivos LSE),  
18 y 19.30 h (sáb.) y 11.30 h y 13 h (dom.)  
Entrada: 10 €



## La víspera Fragmentos

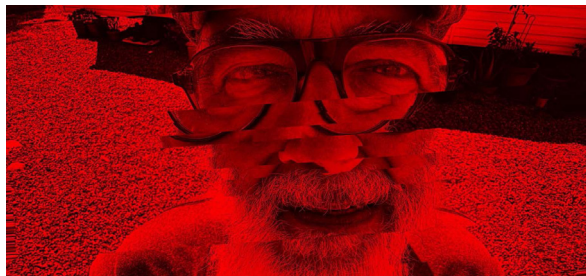


**E**N juego está un cuerpo de mujer que sorprende, se deforma y se reproduce sin cesar. En el centro de una escena mucho más grande, un palo chino, columna vertebral sobre la que todo se apoya, sostiene y derrumba a un ser al borde de lo humano, entre sus propios límites y lo infinito. Los rostros ocultos uno bajo el otro, las mil personalidades que se crean y deshacen, aman y odian. Los fragmentos del yo que cada uno puede reconocer en la escena.

► **Martes 13 de enero**

Cultural Cordón | 19.30 h | Entrada: 10 €

## Francesc Cuéllar La condición horizontal



**E**N la España contemporánea, enfermar ya no es solo un drama familiar, sino un territorio político donde librar la gran batalla entre el rendimiento económico y la pausa obligatoria, en la que el cuerpo enfermo se convierte en carga para un Estado que parece no tener herramientas suficientes para sostener la fragilidad. Esta es la historia de Francisco y su cáncer, después de casi cuarenta años cotizando. Una historia de resistencia en un estado del bienestar.

► **Viernes 16 y sábado 17 de enero**

Fórum Evolución Burgos (Escenario del Auditorio, acceso por c/ Burgense) | 21.30 h | Entrada: 10 €

## Los bárbaros Extraña alegría



**E**XTRAÑA alegría es una obra programa. Un intento de construir una genealogía. Una conversación con algunos muertos. Una conferencia y una obra de teatro. Es decir, una investigación escénica donde se articulan algunos gestos de la Historia. Gestos invisibles. Humildes. Que han pasado muchas veces desapercibidos, pero que pueden ayudarnos a fundar otra manera de relacionarnos con el presente e imaginar algún futuro.

► **Viernes 16 y sábado 17 de enero**

Teatro Principal | 20 h | Entrada: 10 €

## Mos Maiorum Nosotros, los sin nombre



**M**os Maiorum se une al dramaturgo Joan Yago para recuperar la figura de Joan García Oliver, líder histórico del movimiento libertario, vehículo de una experiencia teatral inmersiva que conecta con las luchas colectivas del siglo XX. El espectáculo explora la memoria para unir pasado y presente a través de rituales escénicos y testimonios que aún resuenan. Una propuesta que interroga nuestro tiempo con un lenguaje directo y sorprendente.

► **Domingo 18 de enero**

Teatro Principal | 19.30 h | Entrada: 10 €

Organizan: Ayuntamiento de Burgos, Universidad de Burgos y Fundación Caja de Burgos





# Armas de *seducción masiva*

ROBERTO ENRÍQUEZ, PILAR CASTRO, ÁNGELA CREMONTE,  
CARMEN BALAGUÉ, IVÁN LAPADULA Y LUCÍA CARABALLO.

La marquesa de Merteuil y el vizconde de Valmont juegan sucio y emplean la seducción para destruir a sus enemigos en una obra feroz y refinada que recupera el clásico de Choderlos de Laclos.



**O**BRA de teatro de Christopher Hampton basada en la novela homónima de Choderlos de Laclos, *Las amistades peligrosas* es un texto que habla sobre asuntos de máxima actualidad en nuestros días, como el abuso de poder, el consentimiento o de cómo las clases más poderosas son capaces de jugar con total impunidad con los menos favorecidos, y de cómo el sexo y la necesidad de poseer marcan, a menudo, nuestras vidas. Valmont y Merteuil, sus protagonistas, son dos personajes fascinantes y sin freno moral.

El propio Christopher Hampton decía al poco de estrenar su obra: "Lo que fascina de esta historia es su vigencia. La manipulación de los sentimientos y el uso del amor como arma son temas tan actuales hoy como lo eran en el siglo XVIII".

► **Sábado 14 de marzo**  
Burgos (Avda. Cantabria, 3)  
19.30 h | Entradas: 28 €





## José Sacristán

### *El hijo de la cómica*



Sacristán se sirve de las memorias de Fernando Fernán-Gómez para rendir un emotivo homenaje de admiración a su figura y su significado en la época que le tocó vivir.

**L**ECTURA dramatizada escrita, dirigida y protagonizada por José Sacristán, *El hijo de la cómica* rinde homenaje a su gran amigo y maestro, el también actor y dramaturgo Fernando Fernán-Gómez. La pieza está inspirada en el primer volumen de *El tiempo amarillo*, memorias de Fernán-Gómez que recorren su paso por la España del siglo XX.

*El hijo de la cómica* se centra en la etapa infantil y adolescente de la vida de Fernán-Gómez, en la que se formó su personalidad en medio de dificultades de todo tipo y no poca miseria, malviviendo muchas veces en pensiones de mala muerte. Resuenan historias de supervivencia, de ausencias, miedos, esperanzas, sueños: de libertad, de ambición y también de multitud de lecturas.

► **Sábado 31 de enero**

Burgos (Avda. Cantabria, 3) | 19.30 h | Entradas agotadas

## Lola Herrera, Natalia Dicenta y Carlos Olalla

### *Camino a La Meca*



Un conmovedor canto a la independencia, la creatividad y la dignidad inspirado en la vida de Helen Martins, una mujer que se rebeló contra todos los estamentos de su época.

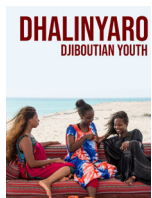
**L**A obra de Athol Fugard está basada en la excéntrica escultora sudafricana Helen Martins, que se rebeló contra todos los estamentos de su época. La trama argumental describe la vida de la viuda Helen, obsesionada con su obra escultórica (la creación de un jardín de esculturas orientadas hacia La Meca) y sus difíciles relaciones con la comunidad donde vive en 1974, en pleno *apartheid*.

La llegada de una joven maestra desde Ciudad del Cabo precipita la confrontación entre ambas, mostrando la denodada lucha del artista independiente en contra de una sociedad estrictamente ordenada por reglas. En resumen, la incomprendida escultora ha transformado a través de su arte una vida mediocre y opresiva en un canto a la esperanza.

► **Sábado 28 de febrero**

Burgos (Avda. Cantabria, 3) | 19.30 h | Entradas: 25 €

**CULTURAL CAJA DE BURGOS** Burgos (Avda. Cantabria, 3) | 20.15 h | Entrada: 2,50 €  
Venta de entradas: taquillas de Cultural Cerdón, Cultural Caja de Burgos (el día de la proyección a partir de las 19.30 h) y Teleentradas  
Organizan: Fundación Caja de Burgos y Aula de Cine y Audiovisuales de la Universidad de Burgos



## CINE AFRICANO

► **Jueves 8 de enero**

### Samia

Deka Mohamed Osman y Yasemin Samdereli. Somalia, Alemania, Bélgica, Italia, 2000. 73 min. **ESTRENO**

Samia desafía los tabúes corriendo por las calles de Mogadiscio, en una sociedad en la que se supone que las mujeres no deben correr. Su pasión la llevará un día a los Juegos Olímpicos. Samia Yusuf Omar llevaba el atletismo en la piel y llegó a los Juegos Olímpicos de Pekín en 2008. La película se inspiró en la trayectoria real y extraordinaria, relatada en la novela *No me digas que tienes miedo* de Giuseppe Catozzella.

► **Jueves 15 de enero**

### La mer au loin

Saïd Hamich. Francia, 2024. 117 min. **ESTRENO**

Nour, de 27 años, emigró ilegalmente a Marsella. Con sus amigos, se gana la vida como traficante de poca monta, llevando una vida poco convencional y festiva... Conocer a Serge -un policía diferente y carismático- y a su esposa Noémie pone su vida patas arriba. *La mer au loin* comienza como una película de cine negro para luego tornarse en un melodrama centrado en las relaciones de amistad y amor entre los protagonistas.

► **Jueves 22 de enero**

### Dhalinyaro

Lula Ali Ismail. Yibuti, 2018. 126 min. **ESTRENO**

Asma, Hibo y Deka son tres jóvenes adolescentes yibutianas que se preparan para el bachillerato. Unidas por una fuerte amistad, proceden de clases sociales diferentes. Llenas de esperanzas y sueños, pero también de ansiedades e incertidumbres, afrontan juntas el paso a la edad adulta.

► **Jueves 29 de enero**

### La mujer que nunca existió

Mehdi M. Barsaoui. Túnez, 2024. 123 min. **ESTRENO**

Aya, veinteañera, se siente atrapada en su vida con sus padres en el sur de Túnez, sin perspectivas de cambio. Un día, el monovolúmen en el que se desplaza diariamente entre su pueblo y el hotel donde trabaja se estrella, dejándola como única superviviente. Al darse cuenta de que esta podría ser su oportunidad para empezar de nuevo, huye a Túnez con una nueva identidad, pero todo peligra pronto cuando se convierte en la principal testigo de un abuso policial.

## A CONTRACORRIENTE

► **Jueves 5 de febrero**

### Simón de la montaña

Federico Luis Tachell. Argentina, 2024. 98 min. **ESTRENO**

Simón es un joven que vive al borde de la cordillera de los Andes y que, al sentir que sus sueños no coinciden con su realidad, decide modificarla. Para eso, comienza a pasar tiempo con un grupo de chicos como él, con discapacidad, que inventan sus propias reglas para amar y divertirse. Ganadora del Gran Premio de la Semana de la Crítica en el Festival de Cannes de 2024 y del Premio Sur de la Academia Argentina de Cine al Mejor actor revelación.

► **Jueves 12 de febrero**

### Urchin

Harris Dickinson. Reino Unido, 2025. 99 min. **ESTRENO**

En las calles de Londres, Mike, un joven sin hogar, lucha por sobrevivir mientras enfrenta su pasado y busca una salida a su situación. Su vida transcurre entre la marginalidad y breves destellos de esperanza. A medida que se adentra en un camino de autodescubrimiento, surgen oportunidades inesperadas que podrían marcar un nuevo comienzo.

► **Jueves 19 de febrero**

### Hasta la montaña

Sophie Deraspe. Canadá, 2024. 113 min. **ESTRENO**

Tras un problema de salud, Mathyas, un publicista de Montreal, abandona su vida en Canadá para reinventarse como pastor de ovejas en los Alpes franceses. Tras un comienzo difícil, se le une Élise, una funcionaria tentada por sus historias de vida pastoril, y juntos se comprometen a pasar un verano en la ladera de la montaña. Los dos solos. Y un border collie. Y 800 ovejas.

► **Jueves 26 de febrero**

### ¡En bicicleta!

Mathias Mlekuz. Francia, 2025. 90 min. **ESTRENO**

Mathias lleva a su mejor amigo Philippe en un viaje en bicicleta por carretera que los llevará de la Bretaña Atlántica al Mar Negro. Juntos repetirán el viaje que emprendió su hijo Yuri antes de desaparecer trágicamente; cada encuentro, cada dificultad, cada paisaje en el camino, funcionan como un proceso íntimo de aceptación de la pérdida.



# ¡Larga vida al corto...

Cultural Cordón organiza un año más un ciclo de cortometrajes dividido en dos sesiones, una dedicada a producciones de Castilla y León y otra a películas españolas.

## CASTELLANO Y LEONÉS!

### Bicimaníacos

Juan Carrascal Ynigo y Arturo Artal  
2025, 19 min.

Matías sufre un terrible accidente en un lugar inhóspito. Una niña lo encuentra...



### La raíz

Isa Sáez Pérez  
2025, 8 min.

A través de imágenes de archivo, Isa Sáez conversa con su abuela en torno a los tabúes de su relación.



### El síndrome del recomendado

Juan Carlos Mostaza  
2024, 15 min.

Nochevieja no parece el día más oportuno para hacerse una resonancia magnética.



### Brannia Ossaria

Miguel Sánchez González  
2025, 20 min.

Hace 1.200 años, cinco familias cruzaron la Cordillera Cantábrica para poblar la montaña.



### Un día perfecto

Mariela Artiles Merino  
2025, 18 min.

Julia decide dejar el hospital apresuradamente para pasar el fin de semana con sus amigos de toda la vida.



## ESPAÑOL!

### Insalvable

Javier Marco  
2024, 18 min.

Mauro ha quedado para cenar en un lujoso restaurante con Ángel, el extraño al que salvó la vida hace unas semanas.



### Les imatges arribaren a temps

Jaume Carrió  
2025, 6 min.

Carrió reflexiona sobre la pérdida y la forma en que tiene la sociedad de capturar los recuerdos.



### Una vocal

Polo Menarguez  
2025, 14 min.

Ana y Amparo, hija y madre, se enfrentan a los recuerdos familiares en la salita de espera de un anatómico forense.



### Carmela

Vicente Mallols  
2025, 15 min.

Tras la guerra civil española, Carmela se une a las milicias para enfrentarse al fascismo y defender las libertades.



### Leonardo

Meka Ribera y Álvaro G. Company  
2025, 16 min.

Tras perder a su pareja, Néstor busca consuelo en una réplica artificial de ella.



## CASTELLANO Y LEONÉS!

PROYECCIONES (69 MIN.)

- **Martes 3 y miércoles 18 de febrero** Burgos (Cultural Cordón)
- **Sábado 7 de febrero** Briviesca (interClub)
- **Viernes 20 de febrero** Medina de Pomar (interClub)
- **Miércoles 25 de febrero** Aranda de Duero (Cultural Caja de Burgos)

19.30 h | Entrada libre hasta completar aforo

## ESPAÑOL!

PROYECCIONES (69 MIN.)

- **Miércoles 4 y martes 17 de febrero** Burgos (Cultural Cordón)
- **Sábado 14 de febrero** Briviesca (interClub)
- **Sábado 21 de febrero** Medina de Pomar (interClub)
- **Jueves 26 de febrero** Aranda de Duero (Cultural Caja de Burgos)

19.30 h | Entrada libre hasta completar aforo

## Borja Niso

### *Ludovico Musical Experience*



El mejor tributo a Ludovico Einaudi de España, a cargo de un músico que dejó atrás hace ocho años la rutina corporativa en la que vivía para escuchar a su corazón.

**L**UDOVICO *Musical Experience* es un espectáculo innovador de piano y cello teatralizado, con música, voz, danza y una proyección sincronizada, donde el alma del pianista (Cristina Gatell), su espíritu (María Montes) y su voz interior (Beatriz Villar) interactúan con el público creando una atmósfera íntima y mágica.

La historia de Borja Niso es realmente insólita. Con 35 años, sin conocimientos previos de piano o solfeo, descubrió su pasión por la música, dejó toda su vida atrás y se embarcó en la búsqueda de su sueño: tocar el piano y emocionar a los espectadores a través de la música.

► **Viernes 6 de marzo**

Burgos (Avda. Cantabria, 3) | 19.30 h

Entradas: 24 €

## ESPECTÁCULOS FAMILIARES

### *Clásicos excéntricos*



Un espectáculo perfecto para todos los públicos que combina clown y música clásica interpretada con instrumentos como la Bocicleta Perifónica y el Campanófono Sostenente.

**C**LÁSICOS *Excéntricos* aborda la música clásica desde un punto de vista poco usual, interpretando las piezas con diferentes instrumentos insólitos y actitudes poco convencionales. Un concierto que acerca la música clásica a todos los públicos, combinando clown y música en directo en un programa universal y muy didáctico.

El espectáculo hace disfrutar de las piezas universales que se interpretan a través del humor, la sorpresa y el atractivo visual y sonoro que aportan instrumentos tan inauditos como el Vidriolín Copodivarius, el Destilarminum o el Percutente en Do para Tres.

► **Sábado 7 de febrero**

Burgos (Cultural Córdón) | 18.30 h

Entradas: 12 €

### *Ponké y la ciudad del jazz*



Concierto didáctico y participativo que busca despertar la curiosidad por el jazz y transmitir la idea de que la libertad es una búsqueda constante de autoexpresión.

**P**ONKÉ, un joven curioso y lleno de preguntas, llega a la Ciudad del Jazz y conoce a Laloka Jazz Band, un grupo diverso de músicos de toda condición. A través de sus historias y música, el personaje y el público aprenden sobre los orígenes del jazz, desde el blues y el góspel hasta el ragtime y las primeras bandas de Nueva Orleans; la era del swing, época de grandes bandas del baile y de la explosión de la popularidad del jazz; el bebop, con la revolución del jazz, la improvisación y la complejidad armónica; el cool jazz, el hard bop, el jazz fusión... y conceptos como la improvisación, el ritmo y la armonía.

► **Sábado 28 de marzo**

Burgos (Cultural Córdón) | 18.30 h

Entradas: 12 €



SALA DE  
EXPOSICIONES  
DE LA CASA  
DEL CORDÓN

Plaza de la Libertad, s/n  
Tel.: 947 251 791  
www.culturalcajadedeburgos.es  
culturalcordon@cajadedeburgos.com

HORARIO

De martes a sábados de 11.30 a 14 h y de 17.30 a 20.30 h  
Domingos y festivos de 11.30 a 14 h. Lunes cerrado.  
Visitas guiadas: martes, miércoles y jueves a las 19 h y  
primer domingo de cada mes a las 12.30 h  
Visitas concertadas: 947251791. Entrada gratuita.

# Lo humano y lo divino

La exposición 'Sombras en el muro' ofrece una muestra del universo estético y espiritual de algunas de las grandes civilizaciones de la historia

## **SOMBRAS EN EL MURO.**

*Imágenes de lo sagrado y lo cotidiano en el arte del Sudeste Asiático*

Del 29 de enero al 3 de mayo.  
Cultural Córdón.  
Entrada libre.

*Yakshi. Tradición kushán  
o gupta temprana  
[siglos II-V]. Norte de  
India / Pakistán.*

SALA DE EXPOSICIONES  
DE LA CASA DEL CORDÓN



Exposición adaptada a personas  
con diversidad funcional auditiva



CULTURAL Cordón se adentra en esta ocasión en la creación visual surgida en algunas de

las grandes civilizaciones de la historia. Como hiciera en su día con *Egipto. Arte para la eternidad*; *Japón. El pincel y la espada*; *África. Mito y creación o De mitos y hombres. Sacrificio y ritual precolombinos*, ahora aborda el complejo y aún distante para nosotros universo estético del Sudeste Asiático, excepcional sin duda en el panorama de las colecciones públicas y privadas de nuestro país.

*Sombras en el muro* presenta un conjunto de obras procedentes de diferentes culturas –jemer, india, tibetana, nepalí, china y del mundo insular próximo– que exploran la relación entre arte, espiritualidad y vida cotidiana. El título de la exposición procede de una idea recurrente en muchas de las tradiciones culturales del Sudeste Asiático, la de la imagen como sombra, como huella del mundo invisible sobre la materia.

Esculpidas en piedra, madera o metal, cada figura manifiesta una energía que conecta lo humano con lo divino. La exposición se organiza en cuatro ámbitos que revelan esta indispensable relación: el umbral danzado de las *apsarās*, la solemnidad del arte jemer, las fuerzas en tensión del cosmos y los objetos que ordenan la vida diaria.



*Buda en posición de pie sobre base de loto. Estilo Mandalay [dinastía Konbaung, 1752-1885]. Myanmar (Birmania).*



*Panel con figura de Garuda. Finales del siglo XIX–primera mitad del siglo XX. Bali, Indonesia.*



*Relieve de Buda Śākyamuni en meditación. Estilo Angkor Wat [Suryavarman II. 1113-1150]. Cultura Jemer. Camboya.*

**TALLERES ARTÍSTICOS PARA NIÑOS Y NIÑAS**  
**Experimenta y crea con...**

*Sombras en el muro*

Los niños y niñas se sumergirán en el fascinante mundo de las antiguas civilizaciones asiáticas, explorando sus símbolos, amuletos y rituales protectores. Cada participante diseñará su propia pieza artística, combinando aprendizaje, creatividad y experimentación con diferentes materiales.

**Sábados de 17.30 a 19.30 h**

- 21 de febrero
- 14 de marzo
- 18 de abril
- Para niños y niñas entre los 6 y los 14 años
- Precio: 6 €



## Apsarās. Deslizarse sobre el agua. El umbral simbólico.

Las apsarās danzan entre el mundo humano y el celestial. Su movimiento detenido expresa gracia, agua y tránsito espiritual. En los templos jemer se señalaban espacios liminares y acompañaban el paso hacia lo sagrado. En esta sección, su danza se despliega como un gesto de bienvenida y como un recordatorio de que la belleza –en la tradición jemer– es siempre movimiento en equilibrio.



Apsarā bailando. Estilo del período angkoriano medio [siglos X–XII]. Cultura jemer. Camboya.

Śiva. Estilo Preah Ko, Hariharalaya, Roluos [Indravarman I, hacia 879]. Cultura jemer. Camboya.



## La idea de lo divino. Angkor Wat y el arte jemer.

Para el arte jemer, las esculturas no representan a los dioses: los alojan. A lo largo de los siglos, la escultura jemer evolucionó desde la sobriedad preangkoriana hasta la refinada elegancia de Angkor Wat y el Bayon. Variaciones en los torsos, los tocados y los gestos revelan cómo la representación de los dioses se hizo cada vez más humana, sin perder su fuerza espiritual.



Hevajra. Estilo Angkor Wat [Suryavarman II, 1113–1150]. Cultura jemer. Camboya.

Altar doméstico budista. Hacia finales del siglo XIX. China.



## El cielo en disputa. Entre espíritus, deidades y protectores.

En las tradiciones culturales del Sudeste Asiático, el mundo está habitado por múltiples presencias que no siempre conviven en armonía. La iconografía de dioses, bodhisattvas, yakshīs, bhairavas, protectores, demonios y espíritus revela una compleja negociación entre fuerzas opuestas. Las obras que conforman esta sección nos recuerdan que el cosmos se sostiene gracias a la negociación continua entre fuerzas visibles e invisibles.

## El orden del mundo. Objetos, gestos y miradas de lo cotidiano.

En esta última sección la presencia de lo sagrado se desplaza hacia la esfera doméstica. Tablas votivas, paneles arquitectónicos, puertas talladas, estanterías rituales, figuras guardianas y objetos de uso cotidiano revelan cómo las imágenes habitaban la vida diaria. Lejos de los grandes templos y las esculturas monumentales, estas piezas formaban parte de hogares, talleres, pequeños santuarios y espacios de tránsito. Su diversidad no oculta una idea común: la convicción de que la vida requiere de una estructura simbólica.



Trono budista de meditación (Dhamma seat). Primera mitad del siglo XX, según la tradición del Período Konbaung tardío (siglo XIX). Myanmar (Birmania).

► La exposición propone un territorio donde abejas, sensores, algoritmos y humanos participan en una dinámica de reciprocidad ► La investigación de Castellanos y Valverde integra tecnologías de captura de datos con sistemas de IA que interpretan esa información ► La instalación de escucha aumentada despliega traducciones audiovisuales de los datos recogidos en la colmena

# En la colmena

**María Castellanos & Alberto Valverde:**  
***Cartografías afectivas para el simbioceno***  
Del 20 de febrero al 31 de mayo.  
Centro de Arte Caja de Burgos CAB. Nivel -2  
Entrada libre

A partir de una investigación con colmenas vivas en entornos rurales del norte de España, *Cartografías* examina cómo se construyen las ecologías de relación, entendidas como los modos en que distintas formas de vida y sistemas –humanos, animales y tecnológicos– se afectan mutuamente generando vínculos, dependencias y transformaciones compartidas.

La exposición se pregunta qué podemos aprender de la inteligencia de las abejas, de su sensibilidad ambiental y de su papel en la polinización. Lejos de representarlas, el proyecto busca relacionarse con ellas: escuchar sus ritmos, comprender sus formas de organización y explorar cómo estos modos de existencia pueden reorientar nuestras maneras de imaginar el cuidado y la colaboración interespecie.

La investigación de Castellanos y Valverde integra tecnologías de captura de datos –sensores que registran temperatura, vibración, humedad o actividad interna de la colmena– con sistemas de inteligencia artificial capaces de interpretar esta información y transformarla en visualizaciones, estructuras sonoras



y narrativas especulativas. Lo que ocurre en el interior de la colmena se traduce en señales perceptibles para el visitante, y a su vez estas señales generan nuevas preguntas sobre cómo nos relacionamos con lo no humano.

A través de una instalación sonora, dispositivos sensoriales y sistemas de visualización de datos, la muestra ensaya nuevos modelos de relación entre humanos, abejas y arquitecturas algorítmicas. El uso de sensores permite recolectar da-

tos ambientales y biológicos desde dentro y alrededor de la colmena; interpretados por sistemas de inteligencia artificial, estos flujos se transforman en visualizaciones, sonidos y estructuras narrativas especulativas. La IA no se concibe como sustituto de la percepción humana, sino como traductora parcial, una mediadora que abre conexiones sin clausurarlas. El resultado es un territorio de resonancia compartida, donde habitar la incertidumbre forma parte del proceso de conocer.



# Fragmentos de muro

► Ercole propone una lectura del paisaje como dispositivo ilustrado antes que como entorno natural ► La acumulación de sedimentos culturales e históricos generan en su obra un magma que se percibe como un organismo vivo ► Antes que presentar un territorio, interroga por las condiciones que permiten imaginarlo, narrarlo o apropiárselo

**Matias Ercole: *Me olvidé de mis ojos***

Del 20 de febrero al 31 de mayo.  
Centro de Arte Caja de Burgos CAB. Nivel -1  
Entrada libre

Las imágenes que colman la obra de Matias Ercole (Buenos Aires, 1987. Vive y trabaja entre Roma y Buenos Aires) nacen de la tensión entre invocación, identidad y territorio para hacernos visible aquello que se resiste a la mirada cotidiana.

A partir de un todo que pudiera parecer inextricable, la obra de Matias Ercole permite extraer diferentes capas de lectura, aislar fragmentos, establecer relaciones y expandir argumentos hasta producir significados que solo emergen mediante una contemplación atenta. Tiempos, geografías y sensibilidades en transformación permanente, donde materiales diversos, iconografías y símbolos terminan componiendo una selva pictórica densa y fértil. El esgrafiado es utilizado por el artista como una metodología de excavación: cada corte en la superficie expone capas de color y luz que no

estaban destinadas a aparecer. En esta operación, Ercole enlaza tradiciones aparentemente distantes –la iconografía latinoamericana de lo salvaje y lo mítico y la herencia europea del paisaje como arte del orden y la proyección cultural– para construir un territorio híbrido, permeable y crítico.

*Me olvidé de mis ojos* se sitúa así en el cruce entre la imagen como construcción identitaria y la imagen como territorio emocional. El proyecto propone una lectura del paisaje como dispositivo ilustrado antes que como entorno natural. Las obras –de gran formato y carácter envolvente– no se presentan como objetos autónomos, sino como ex-

tensiones del espacio, articulando un diálogo directo con la sala. Puertas, escaleras y estructuras arquitectónicas funcionan como metáforas del tránsito entre las capas temporales y culturales que contiene la imagen.

Las influencias latinoamericanas y europeas se integran en un modelo híbrido que cuestiona la estabilidad de los códigos de representación. La mirada viajera, la mirada colonial, la mirada contemporánea y la mirada íntima se enuncian como estratos combinados y concurrentes. El resultado es una imagen que funciona como mapa y archivo, pero también como hipótesis crítica sobre cómo se construye la idea visual de un territorio.



# Rastros en la ciudad

► Jiménez propone una lectura poética de las huellas dejadas sobre la superficie de la ciudad  
► La noción de Roma como una ciudad que nunca deja de reescribirse a sí misma se convierte en el motor conceptual de la muestra ► La obra dialoga con la imagen propuesta por Freud al comparar el pasado de la capital italiana con la estructura del inconsciente

**David Jiménez: Roma**

Del 20 de febrero al 31 de mayo.

Centro de Arte Caja de Burgos CAB. Nivel +1

Entrada libre

**R**ESONANCIAS materiales, atmósferas, penumbras y perfiles capturados por la cámara del fotógrafo David Jiménez (Alcalá de Guadaira, Sevilla, 1970) se integran en un proyecto construido a partir de imágenes que emplean el fragmento como metáfora de la sucesión histórica y sentimental que acompaña uno de los lugares más emblemáticos del planeta. Con *Roma*, Jiménez propone una lectura poética, en ocasiones lúdica, en ocasiones doliente, de las huellas dejadas sobre la superficie de la ciudad. Antes que un territorio físico, Roma aparece aquí como un espacio mental, un lugar en el que los restos del pasado conviven con su percepción contemporánea. El autor desvela estos gastados rastros no para documentarlos, sino para generar un tejido visual que permita al espectador establecer sus propias relaciones, hallar ecos inesperados, tensiones y afinidades que escapan a la literalidad de la toma captada por la cámara del fotógrafo.

A través de una mirada sostenida y analítica, David Jiménez reorganiza elementos extraídos de esculturas quebradas, frescos erosionados, sombras proyectadas, superficies gastadas, texturas que parecen provenir tanto del tiempo natural vivido como de la huella cultural grabada sobre ellos. Antes que su

descripción, Jiménez interpreta y delata las fuerzas que han transformado cada uno de los retazos en la sugestión de un todo imposible de contener y asimilar.

El conjunto mostrado en las salas del CAB incorpora delicadísimas piezas individuales impresas sobre papel de algodón, un extenso mosaico formado por cientos de imágenes y un audiovisual organizado en dos

proyecciones sucesivas. Este dispositivo permite experimentar la obra como una secuencia, un flujo en el que las imágenes se enlazan unas con otras sin jerarquías. El montaje refuerza la idea de que Roma, como concepto, trasciende a la ciudad física y se convierte en un espacio de pensamiento, un campo donde las formas erosionadas se recodifican y adquieren nuevos sentidos.





## Cristóbal Hara. *Principiante*

El Premio Nacional de Fotografía de 2022, uno de los autores españoles más reconocidos en activo y también uno de los más esquivos a la hora de ser encuadrado en cualquiera de los movimientos que han conformado la historia de la especialidad, muestra una selección de imágenes tomadas a finales de los años sesenta y hasta comienzos de los ochenta.

Hasta el 1 de febrero



## Virginia Rivas. *El color del ruido*

Rivas investiga los rangos de percepción a los que somos sensibles los seres humanos dentro de los espectros sonoro y visual. Su propuesta parte de la clasificación de ruidos en el espectro sonoro y su identificación cromática, con arreglo a lo que se ha llamado la densidad de su potencia, desde la que se establece una analogía entre la onda visible y la audible.

Hasta el 8 de febrero



## Alain Urrutia. *Regard sur le regard*

A pintura de Urrutia parte de un dibujo preciso planteado por el artista como un combate con la certidumbre de la imagen. Los seis dípticos que articulan la muestra contienen rostros observantes ante los que no cabe más que el sometimiento. El artista concibe al espectador como constructor de la obra de arte.

Hasta el 8 de febrero



# ACTIVIDADES CAB

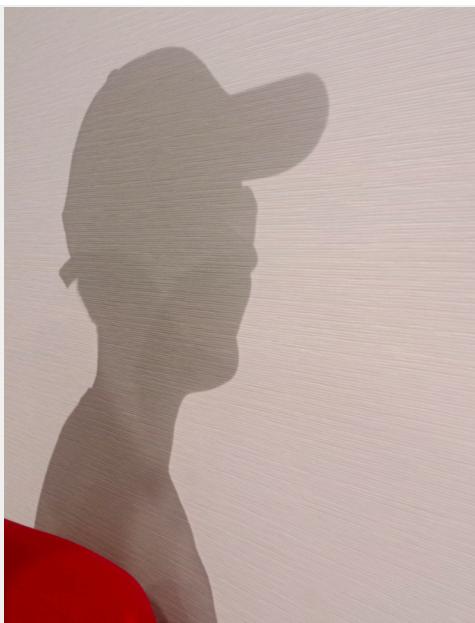
## CABESCÉNICAS

**TIPI, el arte como agente de transformación social**

■ Muestra del 17 de diciembre al 17 de enero.

La Fundación Caja de Burgos y la Fundación "la Caixa" presentan el proyecto TIPI, una innovadora iniciativa dirigida a entidades burgalesas que trabajan con jóvenes con el fin de darles voz, estimular su creatividad y fomentar la reflexión y el desarrollo artístico.

Presentamos aquí el proyecto *Luzernario*, llevado a cabo por la Fundación JuanSoñador y la



Fundación Secretariado Gitano, centrado en la cara, las manos y los pies como eje de la identidad individual, una señal constante de nosotros mismos.

El resultado del trabajo es una exposición colectiva de los trabajos de los participantes en el proyecto.

Te invitamos a mirar con atención, a dejarte tocar por los matices y a sumarte a esta conversación visual.



## CABEXPERIMENTA

**.RAR. MUESTRA EN COLABORACIÓN CON LA ESCUELA DE ARTE Y SUPERIOR DE DISEÑO DE BURGOS**

■ Del 15 al 25 de enero.

.RAR es un archivo que agrupa varios archivos, la esencia contenida de este proyecto experimental que presenta la Escuela de Arte y Superior de Diseño en el CAB, tomando como punto de partida la muestra de Virginia Rivas.

Alumnos y profesores analizan las claves para la producción de un proyecto artístico (origen, planteamiento expositivo, difusión...).

Con la coordinación de los profesores Kike

Orduña y María Gómez Pereda, la propuesta tiene un carácter claramente didáctico y experimental que involucra a los ciclos de enseñanzas artísticas superiores de Ilustración, Fotografía y Animación que se imparten en la escuela.

**ENCUENTROS CON EL ARTE. CAFÉ, PASTAS Y MUCHO ARTE**

■ Jueves 8 enero y/o 5 de febrero.

De 17.30 a 19 h

A partir de 16 años.

Precio: 5 €

Participa en un diálogo informal donde el arte será el punto de partida y el café, el mejor acompañante. Abordaremos cuestiones relacionadas con el arte desde distintas perspectivas, fomentando el debate y promoviendo el intercambio de opiniones en un ambiente relajado y cercano.

Cada sesión será independiente del resto y comentaremos temas diferentes, por lo que no es necesario haber asistido a encuentros anteriores para sumarte a la conversación y aportar ideas. Ven a compartir tus inquietudes, aprender de otras miradas y disfrutar de un momento enriquecedor en torno al arte.



## #CABDESENLACE ALAIN URRUTIA Y VIRGINIA RIVAS

■ Domingo 8 de febrero.

12.30 h

Entrada: 5 € (venta en Telentradas).

Si después de haber visitado las exposiciones del CAB crees que ya está todo visto, te vamos a demostrar que no es verdad.

Los desenlaces del CAB nos invitan a recapacitar observando las obras de arte desde otra perspectiva, unas veces vinculada a la danza, otras a la música, a la poesía...

Una cita sorprendente entre la performance y las artes escénicas que no te dejará indiferente.



## VISITA CON ARTISTA

■ Viernes 20 de febrero. 18 h

Sábado 21 de febrero. 12 h

Entrada libre hasta completar aforo.

La apertura del nuevo bloque expositivo permite que sean los propios artistas quienes nos guíen por sus exposiciones en un encuentro cercano y accesible para conocer de primera mano sus trabajos.

En esta ocasión serán María Castellanos y Alberto Valverde, Matías Ercole y David Jiménez los protagonistas de la visita con artista.



## CLUB DE LECTURA DE CÓMIC

■ Jueves 15 de enero y 26 de febrero.

De 18.30 a 19.30 h

A partir de 16 años.

Precio: 5 €

Vamos a adentrarnos en el fascinante mundo del cómic, ese arte que nos ha cautivado desde la infancia. Un medio con un lenguaje propio, una mezcla única de diferentes ramas artísticas y una gran manera de devorar lectura.

La oportunidad perfecta para explorar nuevas temáticas más allá de los superhéroes,

conocer las claves que convierten al tebeo en algo tan especial y poner sobre la mesa otras lecturas.

¡Leamos juntos a ver qué más nos queda por descubrir!

## CONOCE LA BIBLIOTECA Y DISFRÚTALA

■ Jueves 22 de enero.

De 19 a 20 h

Entrada libre. Es necesaria inscripción previa en el 947256550.

¿Qué libros hay en la biblioteca del CAB? ¿De qué tipo son? ¿Puedo utilizarlos? ¿Son para

todos los públicos? En el CAB podemos disfrutar de una de las mayores bibliotecas de arte contemporáneo de Castilla y León con más de 3.500 ejemplares.

En este primer encuentro y de la mano de Javier Palma, nuestro mediador, queremos invitaros a descubrir los recursos, colecciones y servicios que estarán disponibles para estudiantes, docentes y público en general. La biblioteca no solo será un lugar para leer, sino también un punto de encuentro para la creatividad, la reflexión y el intercambio de ideas.

# ACTIVIDADES CAB

## CAB VIAJERO

ARCO. Visita la feria de la mano del CAB

■ **Sábado 7 de marzo.**

Un año más, nos embarcamos en la experiencia de visitar ARCO, uno de los eventos más destacados en el ámbito del arte contemporáneo. Esta feria se ha consolidado como un espacio de referencia donde se dan cita las principales galerías, artistas y coleccionistas de España.

Salida: 09 h (Teatro Principal).

Regreso: 18.30 h (recinto ferial).

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

Incluye trayecto de ida y vuelta y entrada a la feria.

Número de plazas limitado (por riguroso orden de inscripción). Inscripciones en el CAB o en [www.cabdebutros.com](http://www.cabdebutros.com)

## CAB + 60

EL CAB EN COMPAÑÍA

■ **Martes 27 de enero.**

**Martes 24 de febrero.**

**De 18 a 19 h**

Es necesaria inscripción previa indicando la fecha elegida en el 947 256 550.

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

Puedes venir solo o con tu grupo de amigos.

**VISITA LOS ALMACENES DEL CAB: ARQUITECTURA**

■ **Martes 13 de enero.**

**De 17.30 a 19 h**

Es necesaria inscripción previa en el 947256550.

¿Alguna vez te has preguntado cómo son los espacios del CAB que habitualmente



no se pueden visitar? El CAB es un edificio con una arquitectura única, te invitamos a conocerlo recorriendo sus salas, los lugares donde se almacenan las obras de arte, los materiales de montaje, etc.

Puedes venir solo o con tu grupo de amigos.

**ENCUENTROS VIAJEROS. ARCO**

Visita la feria de la mano del CAB

Consulta nuestra tarifa especial +60

**CABEXPERIMENTA: NIÑOS Y FAMILIAS**

Dirigido a público familiar: niñas y niños de 4 a 12 años acompañados de uno o dos adultos.

Precio: 5 € por persona.

**TALLER FAMILIAR. "ARTE CON SENTIDO"**

■ **Sábado 24 de enero.**

**De 17.30 a 19.30 h**

Con la exposición de Virginia Rivas en el CAB hemos descubierto que los ojos y los oídos están conectados. En este taller vamos a explorar también la conexión entre los ojos y la nariz, a desarrollar una experiencia plástica y sensorial la que los olores marcarán nuestra paleta de colores.

El volumen, el color y la pintura serán fundamentales en el desarrollo de nuestra obra y vendrán condicionados por los sonidos y los olores de nuestros materiales.

**TALLER FAMILIAR. "DAR CERA, PULIR CERA"**

■ **Sábado 28 de febrero.**

**De 17.30 a 19.30 h**

En este ciclo expositivo se habla mucho de la cera. María Castellanos y Alberto Valverde nos hablan de las abejas y un futuro incierto a través de estos animales que producen la cera. Matías Ercole la utiliza como uno de sus materiales en sus pinturas. Trabajaremos este material tan extraño a través de un juego experimental con el que la pintura de cera no valdrá solamente para frotarla contra el papel.

**CABCONTINUA PASEOS MEDIADOS**

■ **Sábados a las 13 y 18.30 h**

**Domingos a las 13 h**

Visitas comentadas de la mano de un mediador a las exposiciones los fines de semana.

**CÍRCULOS DE SILENCIO EN EL CAB**

**Tiempo de silencio**

■ **Miércoles 21 de enero y 25 de febrero. 19 h**

**Duración: 30 min.**

**Entrada libre hasta completar aforo.**

Encuentros de meditación de la mano de Enrique Cuesta Camino, Francisco Villar Mata, Altamira Arcos Manso y Beatriz Martínez Caballero.



## COLEGIOS

Alumnas y alumnos de los colegios Virgen de la Rosa y Aurelio Gómez Escolar promueven en su entorno retos como la reducción del uso de plásticos, el reciclaje y el cuidado de la biodiversidad a través del programa Econautas

# Agentes de cambio

**D**URANTE este curso, los alumnos y alumnas del Virgen de la Rosa y el Aurelio Gómez Escolar, centros educativos concertados de la Fundación Caja de Burgos, han puesto en marcha el proyecto Econautas, que aúna dos líneas de actuación de la Fundación: la educación y el medio ambiente.

A través de este proyecto, los escolares se convierten en agentes del cambio medioambiental para promover en su entorno retos como la reducción del uso de plásticos, el reciclaje y el cuidado de la diversidad. Los estudiantes asumen el reto de sensibilizar y educar a la sociedad burgalesa sobre el impacto de nuestras acciones en el planeta y sus consecuencias, así como de generar vínculos y hacer participe a la comunidad de los problemas medioambientales a los que se enfrenta.

Econautas ha designado un reto cada trimestre del curso, con diferentes acciones asociadas, algunas de ellas en el ámbito más privado de

los colegios y otras en colaboración con los agentes del entorno próximo, como las familias y el barrio, y, de forma más extensiva, con la ciudad.

El primer trimestre el tema principal fue la sostenibilidad y el consumo, con el objetivo de reducir al máximo los plásticos. Las patrullas de Econautas han recorrido los mercados y comercios de la ciudad, desarrollando acciones participativas y entregando un regalo econauta.

Este segundo trimestre, la biodiversidad y del entorno serán los protagonistas. El reto consiste en tomar conciencia de la importancia de conocer, respetar y cuidar la biodiversidad que nos rodea. Y

en el tercer trimestre, Econautas se propone promover la conciencia ambiental y social a través del reciclaje y la expresión artística, mediante el reciclaje creativo.

### JORNADAS DE PUERTAS ABIERTAS

Los dos colegios de la Fundación Caja de Burgos abren sus puertas a todas las personas interesadas en conocer sus instalaciones y su proyecto pedagógico. Será el sábado 21 de febrero a las 11.30 horas y el viernes 6 de marzo a las 17.30 horas, y cada jornada contará con una sesión informativa a cargo de la Dirección del centro y una posterior visita guiada acompañada por el profesorado. Las familias interesadas que no puedan asistir a las sesiones colectivas podrán solicitar cita previa para una visita individualizada.



**El sábado 21 de febrero a las 11.30 horas y el viernes 6 de marzo a las 17.30 horas, Jornadas de Puertas Abiertas para conocer los dos colegios de la Fundación Caja de Burgos.**



# reconexión

## *Volver a lo esencial*

La Fundación Caja de Burgos presenta **reconexión**, un programa que invita a redescubrir lo verdaderamente importante en un mundo cada vez más acelerado y digitalizado. Esta iniciativa propone recuperar el vínculo con la naturaleza, con uno mismo y con los demás, ofreciendo experiencias únicas que se desarrollarán en Burgos capital y provincia, así como en Valladolid y Palencia.

**R**ECONEXIÓN surge de la convicción de que vivimos en un tiempo marcado por la inmediatez y la dispersión, que a menudo nos aleja de lo esencial: el cuidado personal, las relaciones significativas y el respeto por el planeta. Con esta programación, la Fundación quiere tender puentes hacia una vida más consciente, plena y sosteni-

ble con actividades en diferentes líneas: asistencia y solidaridad, desarrollo personal y valores, ocio, salud y bienestar, medio ambiente, cultura y personas mayores.

A través de talleres, rutas, encuentros y actividades culturales o de ocio, Reconexión refuerza el compromiso de la Fundación con la comunidad, creando espacios donde aprender, disfrutar y com-

partir. Es una oportunidad para todas las generaciones de explorar nuevas formas de relación con su entorno, recuperar el contacto con la naturaleza y valorar la riqueza de la diversidad cultural y social.

Queremos que cada persona encuentre su propio camino para volver a lo esencial: cuidarse, cuidar a los demás y cuidar el planeta.





## Re-conecta con la naturaleza

### TALLERES INFANTILES

Estos talleres infantiles abren la puerta para que niñas y niños descubran la naturaleza y aprendan a cuidarla. Observar, experimentar y jugar al aire libre despierta su curiosidad y fomenta valores que los acompañarán siempre. De 4 a 10 años.

**Valladolid (Aula de Medio Ambiente)**  
De 17.30 a 19.30 h | Precio: 6 €

**Campo Grande con la vista**  
► Viernes 9 de enero

**Campo Grande con el olfato**  
► Viernes 16 de enero

**Campo Grande con el tacto**  
► Viernes 23 de enero

**Campo Grande con el oído**  
► Viernes 30 de enero

**Campo Grande con el gusto**  
► Viernes 6 de febrero

**Campo Grande: animales sorprendentes**  
► Viernes 13 de febrero

**Campo Grande: las aves**  
► Viernes 20 de febrero

**Campo Grande: los árboles**  
► Viernes 27 de febrero

**Burgos (Aula de Medio Ambiente)**  
De 18 a 19 h | Precio: 2 €

**Dibuja la naturaleza con alas**  
► Lunes 26 de enero

**Tejiendo constelaciones**  
► Lunes 27 de enero

**Palencia (Aula de Medio Ambiente)**  
De 18 a 19 h | Precio: 2 €

**Dibuja la naturaleza con alas**  
► Lunes 26 de enero

**Tejiendo constelaciones**  
► Lunes 27 de enero

### TALLERES PARA PERSONAS ADULTAS

#### Ambiente de pájaros

Esta experiencia nos permite descubrir el bienestar que aporta la observación de aves. Disfrutar del aire libre, reducir el estrés y conectar con la biodiversidad desde una experiencia única para vivir la calma en movimiento.

**Valladolid**  
De 10 a 13 h | Precio: 6 €

**Campo Grande**  
► Jueves 15 de enero

**Fuente El Sol**  
► Jueves 19 de febrero

**Burgos**  
De 10 a 13 h | Precio: 6 €

**Fuentes Blancas**  
► Jueves 20 de enero

**Villalonguéjar**  
► Jueves 19 de febrero

### EXCURSIONES

**Burgos, Valladolid y Palencia**  
Excursión de día completo | Precio: 20 €  
**Excursión a la Laguna de la Nava**  
► Miércoles 4 de febrero



## Re-conecta con la naturaleza

### PASEOS GUIADOS PARA PERSONAS ADULTAS

*Re-Conocer* invita a descubrir la naturaleza urbana desde otra mirada. Observar con atención, reconocer la biodiversidad que nos rodea y aprender cómo pequeños gestos pueden mejorar nuestro entorno. Una experiencia para reconectar y valorar la vida en la ciudad.

**Burgos**  
(Aula de Medio Ambiente)

**Re-Conoce las coníferas en el parque Buenavista**

► Jueves 29 de enero  
De 11.30 a 12.30 h | Precio: 2 €

**Re-Conoce los pájaros**

► Jueves 26 de febrero  
De 10 a 11.30 h | Precio: 2 €

**Palencia**  
(Aula de Medio Ambiente)

**Re-Conoce las coníferas en el Parque del Salón**

► Jueves 29 de enero  
De 11.30 a 12.30 h | Precio: 2 €

**Valladolid**  
(Aula de Medio Ambiente)

**Re-Conoce las coníferas en Campo Grande**

► Miércoles 28 de enero  
De 11.30 a 12.30 h | Precio: 2 €

### PASEOS GUIADOS PARA PÚBLICO FAMILIAR

**Burgos, Valladolid y Palencia**  
(Aulas de Medio Ambiente)

**Re-Conecta: botánica urbana en arcilla**

Esta propuesta nos permite reconectar con la naturaleza en familia, convierte aprender en jugar, despertando curiosidad y valores sostenibles mientras se disfruta en compañía del aire libre.

► Miércoles 28 de enero  
De 18 a 19 h | Precio: 2 € / persona

**Valladolid**  
(Aula de Medio Ambiente)

**Re-Conoce las coníferas en Campo Grande**

► Jueves 26 de febrero  
De 17 a 18 h | Precio: 2 € / persona

**Burgos (Aula de Medio Ambiente)**

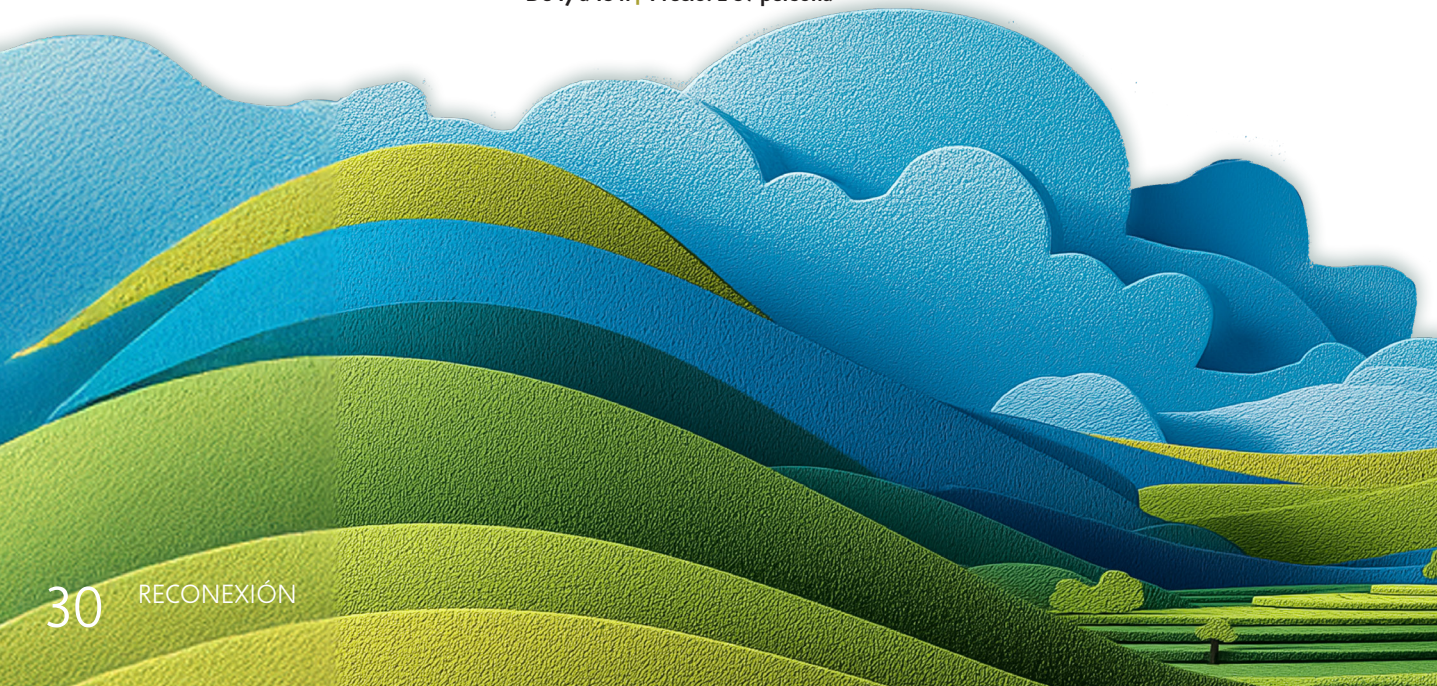
**Re-Conoce las coníferas en el parque Buenavista**

► Jueves 26 de febrero  
De 17 a 18 h | Precio: 2 € / persona

**Palencia**  
(Aula de Medio Ambiente)

**Re-Conoce las coníferas en el Parque del Salón**

► Jueves 26 de febrero  
De 17 a 18 h | Precio: 2 € / persona





## Re-conecta contigo, re-conecta con los demás

### CHARLAS

#### InterClubes

**Duerme mejor, vive mejor: hábitos sencillos para un sueño de calidad**

Imparte: David García, psicólogo de InterClubes

De 19 a 20 h | Precio: 3 €

#### Briviesca

► **Viernes 9 de enero**

#### Burgos

► **Martes 13 de enero**

#### Aranda de Duero

► **Miércoles 14 de enero**

#### Medina de Pomar

► **Viernes 16 de enero**

#### Miranda de Ebro

► **Lunes 19 de enero**

**¿Estrés por los exámenes? Relajación y mindfulness para adolescentes**

Para jóvenes de 12 a 16 años | Precio: 10 € (socios) / 12 € (no socios)

#### Aranda de Duero

► **Sábado 17 de enero**  
De 12 a 13.30 h

#### Medina de Pomar

► **Miércoles 21 de enero**  
De 17 a 18.30 h

#### Foro Solidario

**La edad del bienestar: cómo cuidarnos después de los 60**

► **Jueves 12 de febrero**  
19 h | Gratuito | Inscripción previa

**Reconexión: volver a lo que vale**

► **Jueves 29 de enero**  
Imparte: Parisia Ayala  
19 h | Gratuito | Inscripción previa

### TALLERES

#### InterClubes

#### Yoga Nidra

#### Burgos

► **Viernes 16 de enero**  
De 17 a 18 h | Precio: 6 € (socios) / 8 € (no socios)

#### Briviesca

► **Jueves 19 de febrero**  
De 17 a 18 h | Precio: 6 € (socios) / 8 € (no socios)

#### Meditación-Relajación-Mindfulness

#### Aranda de Duero

► **Miércoles 11 de febrero**  
De 18 a 19 h | Precio: 3 €

#### Burgos

► **Jueves 15 de enero**  
De 11 a 12 h | Precio: 6 € (socios) / 8 € (no socios)

#### Medina de Pomar

► **Miércoles 14 de enero**  
De 17 a 18 h | Precio: 3 €

#### Yin yoga

#### Burgos

► **Viernes 6 de febrero**  
De 17 a 18 h | Precio: 6 € (socios) / 8 € (no socios)

#### Briviesca

► **Jueves 22 de enero**  
De 19.30 a 21 h | Precio: 3 €

#### Expresión Corporal. DaExpresión

#### Aranda de Duero

► **Sábado 31 de enero**  
De 10.30 a 12.30 h | Precio: 10 €

#### Burgos

► **Sábado 21 de febrero**  
De 10 a 13.30 h | Precio: 6 € (socios) / 8 € (no socios)

#### Fisioterapia postural

#### Medina de Pomar

► **Jueves 22 de enero**  
De 10 a 11 h | Precio: 10 €

#### Estiramientos terapéuticos

#### Medina de Pomar

► **Miércoles 28 de enero**  
De 10 a 11 h | Precio: 10 €

#### Estiramientos

#### Aranda de Duero

► **Viernes 13 de febrero**  
De 11.30 a 12.20 h | Precio: 3 €

#### Cuencos tibetanos

#### Aranda de Duero

► **Sábado 21 de febrero**  
Dos turnos: de 11 a 12.30 h o de 18 a 19.30 h | Precio por sesión: 15 € (socios) / 20 € (no socios)

#### Taichi – Chikung

#### Burgos

► **Jueves 5 de febrero**  
De 18.30 a 20.30 h | Precio: 6 € (socios) / 8 € (no socios)

#### Aranda de Duero

► **Miércoles 11 de febrero**  
De 19.15 a 20.15 h | Precio: 3 €

>>>





## Re-conecta contigo, re-conecta con los demás

>>>

### TALLERES

#### Foro Solidario Activa-Mente

► Del 12 de enero al 23 de marzo  
Lunes y miércoles de 11.30 a 12.30 h  
Lunes y jueves de 17 a 18 h  
Precio: 60 € / grupo.

#### Café con voz: "La escuela de la vida"

► Martes 27 de enero  
De 18 a 19 h | Precio: 1€

#### Los erizos leen

► Jueves 29 de enero  
► Jueves 26 de febrero

De 19 a 20.30 h | Entrada libre

#### Relajación con cuencos tibetanos

► Viernes 23 de enero  
► Viernes 27 de febrero  
De 19 a 20.30 h | Precio: 6 € (general)  
/ 5 € (+60)

#### Descubre el sonido del cuenco tibetano

► Jueves 26 de febrero  
De 19 a 20.30 h | Precio: 5 €

### Reconexión: volver a lo que vale

► Jueves del 5 al 19 de febrero

Imparte: Parisia Ayala  
De 19 a 20.30 h | Precio: 30 €

#### CAB

#### Círculos de silencio en el CAB. Tiempo de silencio

La meditación nace en un momento de silencio y de calma que nos permite conectar con nuestras emociones y con nuestro interior.

Encuentros de meditación que se llevan a cabo en los espacios expositivos del CAB de la mano de Enrique Cuesta Camino, Francisco Villar Mata, Altamira Arcos Manso y Beatriz Martínez Caballero.

► Miércoles 21 de enero y 25 de febrero  
De 19 a 19.30 h | Entrada libre hasta completar aforo

### TALLER INFANTIL

#### Foro Solidario

#### Concentración y atención: claves para crecer

► Viernes 27 de febrero  
Para niños y niñas de 6 a 10 años  
De 18 a 19 h | Precio: 3 €

### FORMACIÓN

#### Foro Solidario

#### Neurocalma: Mindfulness basado en la ciencia para entornos exigentes

► Viernes del 6 al 20 de febrero  
De 10 a 13.30 h | Precio: 42 € (fianza para profesionales de entidades del Tercer Sector)

### AUDICIÓN

#### Foro Solidario

#### Reconexión a piano

A cargo de Nea Huovinen.

► Lunes 9 de febrero  
19 h | Entrada libre

### SALIDA

#### Colegiata de Valpuesta y Monasterio del Espino

#### Gracias por estar | Un día para reconectar

► Jueves 5 de marzo  
A partir de las 9 h | Precio: 90 € (hasta el 20 de febrero)

Consulta la programación completa en  
[cajadedeburgos.com/reconexion](http://cajadedeburgos.com/reconexion)



**AULA DE MEDIO AMBIENTE  
CAJA DE BURGOS**

✉ @aulamedamb  
f <https://www.facebook.com/aulamedamb>

**→ BURGOS**

Glorieta Ismael García Rámila, 4  
947 278 672  
De lunes a viernes de 10 a 14  
y de 17 a 20 h  
aulabuma@cajadeburgos.com

**→ VALLADOLID**

Acera Recoletos, 20  
983 219 743  
De lunes a viernes de 10 a 14  
y de 17 a 20 h  
aulavama@cajadeburgos.com

**→ PALENCIA**

Avenida Santiago Amón, 3  
979 165 291  
De lunes a viernes de 10 a 14  
y de 17 a 20 h  
aulapama@cajadeburgos.com

# medio ambiente





# Cuando el cambio empieza en tu puesto de trabajo

**C**ADA día, el planeta nos recuerda que no hay tiempo que perder. El cambio climático y la pérdida de biodiversidad no son titulares lejanos, sino realidades que afectan a nuestra salud, a la economía y a la vida que conocemos. Frente a este desafío, las empresas tienen una oportunidad única, que es convertirse en motores de esperanza. Pero la verdadera transformación no nace en los despachos, sino en las personas que deciden actuar.

Imagina tu lugar de trabajo como un punto de partida para cuidar la naturaleza. Cada gesto cuenta: un jardín en la azotea que atrae polinizadores, un grupo de compañeros restaurando un bosque, una propuesta para reducir residuos y consumir con responsabilidad. Son acciones que parecen pequeñas, pero juntas crean un impacto enorme. Cuando los empleados se implican, la sostenibilidad deja de ser un concepto y se convierte en una cultura viva.

Participar no solo transforma el entorno, también transforma a las personas. Surgen ideas innovadoras, se refuerza el compromiso y se construye credibilidad. Además, los beneficios se multiplican: menos impacto ambiental, ahorro energético, optimización de recursos y, sobre todo, un clima laboral donde florece el sentido de pertenencia. Porque cuidar la naturaleza desde el trabajo no es solo proteger el planeta;



## Laura y Nagore (Bridgestone):

“Nos motiva participar en estas actividades que con tanto esfuerzo e ilusión se impulsan desde la planta. Pensamos que con nuestra aportación ayudamos a formar parte del cambio hacia una sociedad más respetuosa con el medio ambiente”.

también es fortalecer la identidad, la confianza y la esperanza en un futuro común.

¿Cómo lograrlo? Apostando por la educación ambiental, creando proyectos participativos como huertos y zonas verdes, comunicando cada logro y celebrando las iniciativas sostenibles. Así se teje una red de colaboración que convierte polí-

## MESA REDONDA Del discurso a la acción: crear valor ambiental con empleados

Martes 27 de enero.  
Edificio Nexo. 9.30 h

Presenta y modera:  
**Marta Sanz Buezo (Resiliando).**

Intervienen:  
**Virginia Pardo,** responsable de Desarrollo y de acciones ambientales con empleados de Costantia-Tobepal.

**Luis Conde,** Environment & Energy Coordinator en Bridgestone Hispania Manufacturing, S.L.

**Miguel Ángel Pinto Cebrián,** director de las Aulas de Medio Ambiente de la Fundación Caja de Burgos.



ticas en acciones y empleados en protagonistas del cambio.

La sostenibilidad empieza en cada gesto, en cada decisión que tomamos juntos. Hoy, más que nunca, necesitamos empresas vivas y personas comprometidas. Porque cuando cuidamos la naturaleza desde nuestro trabajo, no solo sembramos vida: sembramos futuro.



# La educación ambiental como clave de futuro

Las Aulas de Medio Ambiente se suman a la celebración del Día Internacional de la Educación Ambiental, que se celebra el 26 de enero

EN un mundo marcado por el cambio climático, la pérdida de biodiversidad y el consumo insostenible, educar para cuidar no es un lujo, es una necesidad urgente. La educación ambiental no es una actividad complementaria, sino la herramienta esencial para transformar actitudes y construir un futuro sostenible.

¿Pero qué significa realmente educación ambiental? Es mucho más que aprender ecología. Es un proceso que forma ciudadanos críticos, informados y comprometidos con su entorno natural y social. Es enseñar valores éticos, responsabilidad y promover la participación. La educación ambiental es el puente entre el conocimiento y la acción.

Su papel es decisivo en todos los ámbitos. En la escuela, despierta el



## CONFERENCIA La educación ambiental que transforma

**Aulas de Medio Ambiente  
Burgos (presencial)**

**Retransmisión en streaming**

Para público general.

Jueves 22 de enero. De 18 a 19 h

## TALLER TEÓRICO-PRÁCTICO Descubre la educación ambiental

**Burgos, Valladolid y Palencia**

Para estudiantes universitarios, monitores de Ocio y Tiempo Libre y personas interesadas en educación ambiental.

23, 24 y 25 de febrero. De 17.30 a 19.30 h

Precio: 10 €

respeto por la naturaleza. En la vida adulta, impulsa hábitos sostenibles en consumo, movilidad y energía. En empresas y administraciones, crea una cultura de responsabilidad compartida. Y en las comunidades locales, refuerza el sentido de pertenencia y cuidado del territorio.

Los beneficios son claros: menos impacto ambiental, protección de la biodiversidad y conservación de recursos. Pero también mejora la salud, la convivencia y la cohesión social. Además, impulsa la innovación verde, la economía circular y el empleo sostenible. Y, sobre todo, nos ayuda a construir una nueva ética basada en el respeto y la corresponsabilidad hacia el planeta.

¿Cómo seguir avanzando? Integrando la educación ambiental en todas las etapas formativas, fortaleciendo redes de centros y espacios de aprendizaje, implicando a medios, empresas y administraciones en la divulgación activa, y promoviendo la participación ciudadana en proyectos locales de conservación.

Educación es sembrar futuro. Cada gesto puede despertar una conciencia transformadora. Celebrar este día es recordar que cuidar la Tierra empieza por comprenderla, respetarla y actuar juntos.

### TALLERES PARA ADULTOS Taller de poda básica

**Burgos**

Turno 1: del 2 al 6 de febrero.

Turno 2: del 23 al 27 de febrero.

De 17.30 a 19.30 h  
Precio: 40 €

**Palencia**

19, 20 y 21 de febrero.

Turno de mañana: de 10.30 a 13.30 h

Turno de tarde: de 17 a 20 h

Precio: 33 €

**Valladolid**

9, 11 y 13 de febrero.

De 17 a 19 h

Prácticas: sábado 14 febrero de 10 a 14 h

Precio: 33 €

### Taller de plagas en frutales

**Palencia**

24, 25 y 26 de febrero.

De 17 a 20 h

Precio: 33 €

**Valladolid**

Lunes 2 y miércoles 4 de marzo.

De 17 a 20 h

Precio 20 €

### AMBIENTE INFANTIL

Pasa una tarde divertida realizando una manualidad y juegos a través de los cuales trabajaremos la importancia de cuidar el medio ambiente.

Para niños y niñas de 4 a 10 años.

### Burgos, Palencia y Valladolid

Viernes de 17.30 a 19.30 h

Precio: 6 €

### AMBIENTE INFANTIL EN INGLÉS

Taller para aprender de manera lúdica vocabulario y expresiones con una temática

ambiental diferente cada mes.

**Palencia**

Segundo martes del mes de 17.30 a 19.30 h  
Precio: 6 €

### CUMPLEAÑOS AMBIENTALES

Celebra tu cumpleaños con nosotros. Puedes elegir entre diferentes

temáticas y actividades ambientales.

**Burgos y Valladolid**

De lunes a viernes de 17.30 a 19.30 h

**Palencia**

De lunes a jueves de 17.30 a 19.30 h  
Precio: 11 € / asistente.



# La huella hídrica: el agua que no vemos

## Más allá del grifo

Cuando pensamos en el consumo de agua, solemos imaginar el grifo abierto en la cocina o la ducha. Sin embargo, el 90% del agua que utilizamos no la vemos: está oculta en los productos que compramos y consumimos cada día. Desde una taza de café hasta una camiseta, detrás hay litros y litros de agua que nunca pasan por nuestras manos.

## ¿Qué es la huella hídrica?

La huella hídrica mide el volumen total de agua dulce utilizado para producir bienes y servicios. Se expresa en litros o metros cúbicos por unidad de producto y se divide en tres tipos:

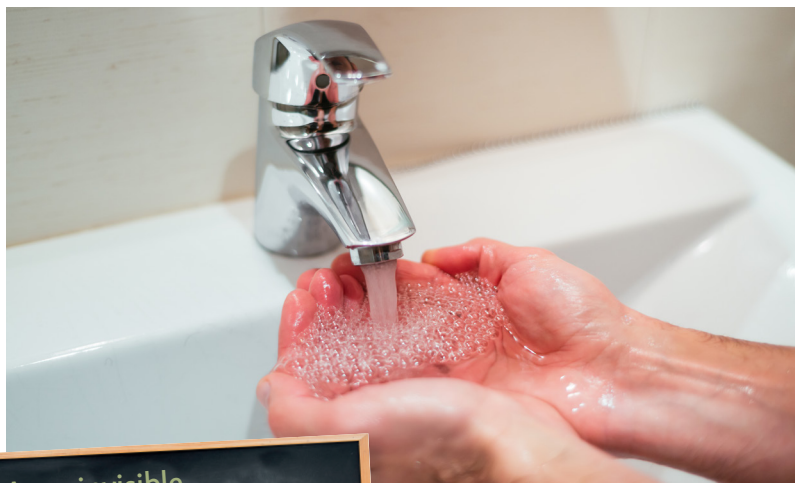
- Huella azul: agua extraída de ríos, lagos y acuíferos.
- Huella verde: agua de lluvia incorporada en cultivos y vegetación.
- Huella gris: agua necesaria para diluir contaminantes y mantener la calidad.

## Cómo reducir nuestra huella hídrica en el hogar

- Alimentación: prioriza productos locales y reduce el consumo de carne.
- Consumo responsable: elige ropa sostenible y evita el desperdicio.
- Energía: apuesta por energías renovables y eficiencia energética en el hogar.

## La huella hídrica colectiva

Algunas empresas ya aplican buenas prácticas: reutilización de aguas residuales, optimización de procesos y certificaciones sostenibles. Estas



acciones reducen el impacto global y marcan el camino hacia una economía más responsable.

## Cada decisión cuenta

¿Te animas a calcular tu huella hídrica? Existen herramientas online que te permiten hacerlo en pocos minutos. Empieza hoy y convierte tu hogar en un espacio más verde. También puedes acercarte al programa Hogares Verdes de la Fundación Caja de Burgos para aprender a ser más sostenible en las decisiones de tu hogar.

## ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

### El agua que nos une

**Burgos, Palencia y Valladolid**

Para niños y niñas de 4 a 10 años.

Martes 20 de enero. De 17.30 a 19.30 h

Precio: 6 €

**Palencia**

Jueves 5 de febrero.

De 12 a 13.30h

**Burgos**

Fecha por determinar.

De 12 a 13.30 h

### Visita a la depuradora de agua

Para público adulto.

**Valladolid**

Jueves 5 de febrero.

De 11.30 a 13 h

### Visita a potabilizadora de agua

Para público adulto.

**Valladolid**

Jueves 5 de febrero.

De 10 a 11 h

**Palencia**

Jueves 19 de febrero.

De 11 a 12 h

Ahora que tienes esta información, ¿eres consciente de cómo influye la huella hídrica en tus decisiones?







# Movilidad y descarbonización

El 28 de enero se celebra el Día Mundial de la Descarbonización, recordándonos la urgencia de reducir las emisiones de CO<sub>2</sub> y avanzar hacia ciudades más limpias

Con ese objetivo se relacionan las Zonas de Bajas Emisiones (ZBE), áreas urbanas donde se restringe el acceso a los vehículos más contaminantes para mejorar la calidad del aire y reducir las emisiones de gases de efecto invernadero. Esta medida, impulsada en España por la Ley de Cambio Climático y Transición Energética, busca transformar la movilidad urbana hacia modelos más sostenibles, reduciendo el consumo de combustibles fósiles para mitigar los efectos del cambio climático.

Las ZBE son un paso decisivo hacia la descarbonización urbana, pero su éxito depende de la implicación ciudadana y la coherencia en su aplicación. Programas como Hogares Verdes demuestran que la transformación empieza en casa: cada desplazamiento cuenta, por corto que sea.

## CHARLA

### Conduce sin sorpresas: las zonas de bajas emisiones en las ciudades

Para público adulto.  
De 18 a 19 h

**Burgos**  
Martes 3 de febrero.

**Valladolid**  
Martes 10 de febrero.

**Palencia**  
Martes 24 de febrero.



CIUDAD	FECHA CLAVE	ÁREA ZBE	RESTRICCIONES PRINCIPALES	CONTROL Y SANCIONES
<b>Valladolid</b>	1 de julio de 2025	Casco histórico (1,1 km <sup>2</sup> )	Prohibido acceso a vehículos sin etiqueta ambiental	49 cámaras. Sanciones desde julio de 2025
<b>Palencia</b>	1 de julio de 2026	Pendiente de aplicación	Ordenanza rechazada en octubre. Entrada en vigor en 2026	Sanciones desde 31 de julio de 2027
<b>Burgos</b>	3 de agosto de 2025	"Burgos Central" (500.000 m <sup>2</sup> , 98 calles).	Solo vehículos con distintivo ambiental, históricos y residentes.	36 cámaras. Moratoria hasta febrero de 2027
<b>Madrid</b>	1 de enero de 2025	Todo el municipio (ZBE Madrid 360)	Prohibición total a vehículos sin etiqueta (A), incl. residentes. Excepciones: PMR, históricos, emergencias	478 cámaras. Periodo de aviso hasta diciembre de 2025. Multas desde 2026 (200 €)



## EDUCACIÓN AMBIENTAL EN EL MEDIO RURAL

# Tu entorno, el mejor libro de texto

La Fundación Caja de Burgos, a través de su Aula de Medio Ambiente, mantiene una alianza estratégica con la Diputación de Valladolid para promover la educación ambiental, el voluntariado y la implicación ciudadana en el territorio rural.

**D**URANTE el curso 2024-2025, el convenio alcanzó a 14 centros en 15 municipios de Valladolid, con 664 alumnos participantes (205 de Infantil, 306 de Primaria y 153 de Secundaria) y 80 actividades realizadas. En el presente curso se prevé llegar a 31 centros escolares presentes en 43 municipios de la provincia, con 1.180 alumnos participantes (387 en Infantil, 537 en Primaria y 257 en Secundaria) y 162 actividades realizadas. El programa, que se desarrolla durante todo el curso escolar, tiene un enfoque participativo, vinculando alumnado y municipio con su entorno, con el objetivo de reforzar el vínculo naturaleza-comunidad y fomentar la sensibilización.

**Actividades.** Adaptado a las necesidades de cada centro edu-

cativo, a su entorno natural y a la realidad sociocultural de su zona de influencia, este programa, iniciado en 2017 y en el que han participado ya más de 5.000 escolares, consta de tres actividades diferenciadas.

La primera de ellas, "Vive y siente las estaciones", está pensada para Educación Infantil y Primero de Educación Primaria. Consiste en la realización de cuatro salidas de campo por los alrededores del colegio en el que los participantes van descubriendo los cambios estacionales en su entorno.

La segunda actividad, "Tu pueblo tiene mucha vida", está concebida para realizarse a partir de tercero de Educación Primaria. Se trata de salidas en las que los alumnos, acompañados del educador ambiental del Aula, dan un paseo por los alrededores de su colegio, observando

y conociendo los diferentes seres vivos que lo habitan. Al mismo tiempo aprenden a realizar un sencillo cuaderno de campo donde anotar todas sus observaciones.

Finalmente, "¿Conoces tu pueblo?" está pensado para Educación Secundaria. Se realizan dos salidas durante el curso escolar: durante la primera, los participantes descubren la flora y fauna que hay alrededor de su centro y anotan los posibles problemas ambientales que descubren durante el recorrido, y en la segunda se realizan mediciones de los problemas detectados y finalmente, se buscan posibles soluciones.

**Voluntariado.** Por último, el programa de voluntariado ambiental se basa en recuperar y fomentar el trabajo comunitario para la ejecución de acciones específicas de mejora y recuperación de espacios degradados y su mantenimiento en zonas rurales, promoviendo la creación de grupos de voluntariado familiar y con personas mayores.

**Economía circular.** Además, como novedad, este año se ha realizado un programa de economía circular dirigido a los alumnos de la provincia.



## BURGOS, PALENCIA Y VALLADOLID

### Hope! Estamos a tiempo: un viaje hacia la regeneración del planeta

**Javier Peña**, creador de contenido con millones de seguidores, nos invita a embarcarnos en una experiencia transformadora con *Hope! Estamos a tiempo*, una serie documental de seis episodios que explora soluciones reales para restaurar la vida en la Tierra y mejorar la calidad de vida de quienes la habitamos.



#### Jueves 29 enero La gran oportunidad

La crisis climática ha sido representada como una historia de derrota, pero puede revelarse también como una gran oportunidad para dar un paso hacia el mundo que necesitamos. En este primer episodio conoceremos a Paul Hawken, el científico que ha impulsado el primer plan exhaustivo para revertir la crisis climática: Project Drawdown, un conjunto de estrategias diseñadas para reducir las emisiones de carbono y regenerar el planeta.

#### Jueves 26 de febrero El poder de dos palabras

Descubrimos cómo dos palabras, “¿Y si?”, pueden ayudarnos a diseñar el mundo que queremos y a desencadenar transformaciones sorprendentes. Desde agricultores que reemplazan pesticidas por flores para regenerar el suelo y proteger a los polinizadores, hasta ciudades que rediseñan sus calles para devolverlas a las personas, la imaginación se revela como una de las herramientas más poderosas para solucionar la crisis climática.

## EXPOSICIONES

Visita libre de lunes a viernes en el horario habitual de los centros.

### BURGOS

#### ► Bichos XXL

Esculturas de Román Muñoz Rey (Taller Guirigay)

Esculturas realizadas en diferentes materiales de 19



pequeños animales (algunos de ellos microscópicos) aumentados de volumen hasta hacerlos visibles y palpables, como ampliados al microscopio. Estos “bichos” (escarabajos peloteros,

ácaros del polvo, pulgas...) tienen en común su gran capacidad de adaptación al medio, son seres que han sabido evolucionar.

#### ► Sobrevivir en los jardines. Inteligencia vegetal

Del 21 de enero al 8 de febrero.

La muestra pone de manifiesto la variedad de estrategias que tienen las plantas para sobrevivir en cualquier ambiente, incluida nuestra ciudad.

### VALLADOLID



#### ► Rumbo al Ártico

Fotografías de José Luis Gómez de Francisco

Estas imágenes nos recuerdan que el Ártico no solo es un indicador clave del estado de salud del clima global, sino también un indicador de la interconexión entre los sistemas naturales y las actividades humanas. Protegerlo es fundamental para garantizar un futuro sostenible.

### PALENCIA



#### ► Tambores en los árboles

Una historia sobre la vida de los pájaros carpinteros

La exposición consta de quince paneles interpretativos y réplicas de las siete especies de pájaros carpinteros presentes en la Península Ibérica, así como distintos elementos asociados a la presencia de los pájaros carpinteros en la cultura.



# DÍAS SIN COLE

CARNAVAL

Lunes 16 y martes 17 de febrero  
Para nacidos entre 2014 y 2022

## SOLIDARIDAD

### *Carnaval, carnaval... ¡Carnaval Solidario!*

Los niños y niñas podrán disfrutar de unas mañanas llenas de diversión, aprendizaje y convivencia. A través de juegos, talleres creativos y actividades guiadas, compartiremos valores como la solidaridad, la ayuda mutua y la amistad.

### FORO SOLIDARIO

De 9 a 14 h | Madrugadores de 7.45 a 9 h  
Continuadores de 14 a 15.15 h | Precio: 16 €/día  
Incluye madrugadores y continuadores

## MEDIO AMBIENTE

Se puede aprender a mejorar el mundo con actividades diversas y a la vez, educativas. ¡Las vacaciones son una buena ocasión para disfrutar y ayudar al planeta!

### AULA DE MEDIO AMBIENTE

#### BURGOS

#### *Loros, desfiles y cariocas*

De 9 a 14 h | Madrugadores: de 7.45 a 9 h  
Continuadores: de 14 a 15.15 h | Precio: 32 €  
Incluye madrugadores y continuadores

#### PALENCIA

#### *El carnaval de los escarabajos de colores*

De 10 a 14 h | Madrugadores: de 8.30 a 10 h  
Continuadores: de 14 a 15 h | Precio: 17 €/día  
Incluye madrugadores y continuadores

#### VALLADOLID

#### *Carnaval sostenible*

De 10 a 14 h | Madrugadores: de 8.30 a 10 h  
Continuadores: de 14 a 15 h | Precio: 17 €/día  
Incluye madrugadores y continuadores

## SALUD Y BIENESTAR

### *Campamentos urbanos*

Este programa permite que los más pequeños celebren el Carnaval de una manera diferente. A través de manualidades, juegos, cocina y actividad física aprenderán hábitos saludables para su día a día y se divertirán en esta época del año tan especial.

### INTERCLUBES

#### BURGOS

De 9 a 15 h | Precio: 18 € (socios) / 19 € (no socios) | Horario flexible de entrada y de salida

#### ARANDA DE DUERO

De 10 a 14 h | Madrugadores: de 8.30 a 10 h  
Continuadores: de 14 a 14.30 h  
Precio: 12 € (socios) / 16 € (no socios)  
Incluye madrugadores y continuadores

#### BRIVIESCA

De 10 a 14 h | Madrugadores: de 9.30 a 10 h  
Continuadores: de 14 a 14.30 h  
Precio: 12 € (socios) / 16 € (no socios)  
Incluye madrugadores y continuadores

#### MEDINA DE POMAR

De 10 a 14 h | Madrugadores: de 9.30 a 10 h  
Continuadores: de 14 a 14.30 h  
Precio: 13 € (socios) / 17 € (no socios)  
Incluye madrugadores y continuadores

#### MIRANDA DE EBRO

De 10 a 14 h | Madrugadores: de 9 a 10 h  
Continuadores: de 14 a 15 h | Precio: 12 €/día (socios) / 16 € (no socios)  
Incluye madrugadores y continuadores





INTERCLUB  
CAJA DE BURGOS

@interclubfundacioncajadeburgos  
@interclubCajaDeBurgosAranda  
@interclubCajaDeBurgosMedinaDePomar  
@interclubCajaDeBurgosBriviesca  
[www.cajadeburgos.com/interclub](http://www.cajadeburgos.com/interclub)

# salud

## INTERCLUB BURGOS

C/ Jesús María Ordoño, 9-11.  
Tel. 947 270 987  
De lunes a viernes de 9 a 22 h  
Sábados de 10 a 14 y de 17 a 21 h

## INTERCLUB MIRANDA DE EBRO

C/Ronda del Ferrocarril, 8.  
Tel. 947 320 654  
De lunes a sábados de 9 a 13 y  
de 17 a 21 h

## INTERCLUB ARANDA DE DUERO

C/ Pisuega, 2.  
Tel. 947 510 073  
De lunes a viernes de 9 a 22 h  
Sábados de 10 a 14 y de 17.30  
a 20 h

## INTERCLUB BRIVIESCA

C/ Medina, 5.  
Tel. 947 590 200  
De lunes a sábados de 9.30 a 13  
y de 16.30 a 21 h

## INTERCLUB MEDINA DE POMAR

C/ Juan de Medina, 2.  
Tel. 947 190 917  
De lunes a viernes de 9.30 a  
14.30 y de 17 a 21.30 h  
Sábados de 10 a 14 y de 17 a 21 h





# Buenas decisiones para un corazón saludable

Enero es el mes adecuado para poner el cuerpo y la mente en marcha en los interClubes de la Fundación Caja de Burgos después de los excesos navideños



Los interClubes de la Fundación Caja de Burgos apuestan por un concepto de bienestar integral en el que se combinan la actividad física y la nutrición equilibrada. Los centros de la Fundación Caja de Burgos proponen una filosofía de vida que puede aplicarse a lo cotidiano, porque no se trata solo de moverse más o comer mejor, sino de aprender a escucharse, dedicarse tiempo y disfrutar del proceso.

“Empieza el año cuidándote” es el lema de enero en los InterClubes, un mes dedicado a poner el cuerpo y la mente en marcha después de los excesos navideños.

## CONSEJOS PARA UNA BUENA SALUD CARDIOVASCULAR

**Inés Carrillo (entrenadora de interClub)**

Únete a nuestro circuito de bienestar completo con recomendaciones de nuestros profesionales para fortalecer tu corazón.

### 1. Ejercicio cardiovascular diario.

Realiza al menos 30 minutos al día en cinta, elíptica o bicicleta. Esto mejora la capacidad cardiovascular y la circulación y ayuda a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.

**2. Movilidad articular guiada.** Incluye ejercicios de movilidad para ampliar el rango de movimiento de tus articulaciones, reduciendo rigidez y facilitando otras formas de ejercicio.

### 3. Estiramientos post-entrenamiento.

Dedica al menos 10 minutos después de entrenar para realizar estiramientos. Esto mejora la flexibilidad, previene lesiones y favorece la salud de las arterias. Usa nuestros paneles instructivos para guiarte.

**4. Uso del 'foam roller'.** Utiliza el *foam roller* durante tu entrenamiento para relajar los músculos de todo el cuerpo, ayudando a la recuperación y prevención de tensiones.

### 5. Prioriza una dieta mediterránea.

Elige frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y aceite de oliva virgen extra. Disminuye grasas saturadas, procesados y azúcares añadidos.

### 6. Controla el consumo de sal y grasas.

No superes los 5 gramos de sal diarios. Prefiere grasas saludables (aguacate, frutos secos, pescados azules) y limita carnes rojas y embutidos. Esta rutina integral ayudará a cuidar tu corazón, mejorar tu flexibilidad y adoptar hábitos clave de alimentación saludable según recomendaciones científicas actuales.

### 7. 10.000 pasos diarios más tres días de entrenamiento de fuerza.

Es lo que recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS) en edad adulta, ya que reduce el estrés y mejora el descanso.





### CHARLA: ALIMENTA TU CORAZÓN

Imparte: Servicio de  
Nutrición de interClub.

#### Burgos

Lunes 9 de febrero.  
De 19 a 20 h

#### Briviesca

Martes 17 de febrero.  
De 18 a 19 h

#### Miranda de Ebro

Miércoles 18 de  
febrero.  
De 18 a 19 h

#### Aranda de Duero

Martes 24 de febrero.  
De 19 a 20 h

### CAMINATAS SALUDABLES: RELAJACIÓN MENTAL Y SALUD CARDIO- VASCULAR

Caminar en un entorno  
natural no solo contri-  
buye al bienestar físico,  
sino que aporta impor-  
tantes ventajas para la  
salud cardiovascular:

mejora la circulación,  
ayuda a regular la pre-  
sión arterial y reduce el  
riesgo de enfermedades  
del corazón.

**Aranda de Duero**  
Martes 10 de febrero.  
De 10 a 11 h

**Miranda de Ebro**  
Martes 10 de febrero.  
De 10 a 11 h

**Medina de Pomar**  
Martes 10 de febrero.  
De 10 a 11 h

**Burgos**  
Miércoles 11 de febrero.  
De 10 a 11 h

# SEMANA DE PRUEBA EN LOS INTERCLUBES

Del 12 al 17 de enero  
Ven a conocer los gimnasios y el  
programa de actividades físicas  
de todos nuestros centros

**BURGOS**  
**ARANDA DE DUERO**  
**MIRANDA DE EBRO**  
**BRIVIESCA**  
**MEDINA DE POMAR**

# Alimentación inteligente para comenzar el año

**E**N el mes dedicado al corazón, la Escuela de Cocina pone el foco en los alimentos que cuidan de nuestra salud cardiovascular. Bajo el lema “Cocina con corazón”, se realizarán talleres que mostrarán cómo elaborar menús

cardiosaludables sin renunciar al placer gastronómico.

Aceite de oliva virgen extra, frutas, verduras de temporada, legumbres y pescado azul serán los protagonistas de recetas llenas de color y sabor. Además, un nutricionista ofrecerá

consejos prácticos para reducir el consumo de sal y azúcares sin sacrificar el gusto ni la satisfacción.

Estos talleres buscan inspirar a las personas a trasladar a su día a día un estilo de cocina que alimenta el cuerpo y protege el corazón.



## MONOGRÁFICOS

### Cocina detox de invierno

#### Burgos

Viernes 9 de enero.  
De 19.30 a 21.30 h

#### Aranda de Duero

Jueves 15 de enero.  
De 19 a 21 h

#### Medina de Pomar

Jueves 22 de enero  
De 19 a 21 h

### Introducción al mundo de los fermentos

#### Burgos

Viernes 6 de febrero.  
De 19.30 a 21.30 h

#### Aranda de Duero

Jueves 12 de febrero.  
De 19 a 21 h

#### Medina de Pomar

Jueves 12 de febrero  
De 19 a 21 h

### Cocina vegetariana reconfortante

#### Burgos

Viernes 20 de febrero.  
De 19.30 a 21.30 h

#### Aranda de Duero

Jueves 26 de febrero.  
De 19 a 21 h

#### Medina de Pomar

Jueves 26 de febrero  
De 19 a 21 h

### Cata de aceites

Imparte: Argamar

#### Briviesca

Sábado 31 de enero. 12 h

#### Miranda de Ebro

Sábado 31 de enero. 18 h

#### Burgos

Martes 3 de febrero. 19.30 h

#### Aranda de Duero

Jueves 5 de febrero. 19.30 h

#### Medina de Pomar

Sábado 7 de febrero. 12 h

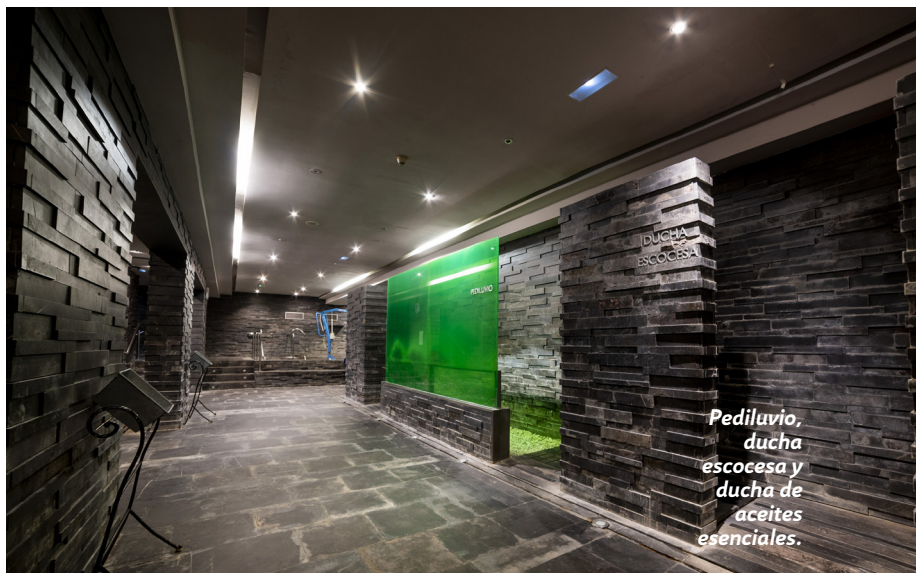


SPA. BALNEARIO URBANO

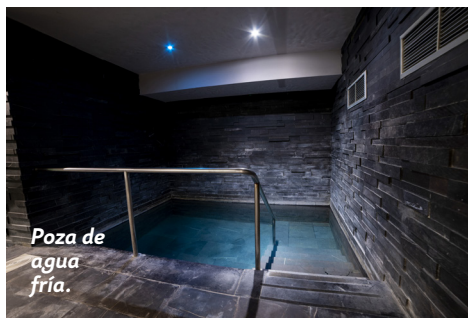
# Un oasis de relajación y salud

**M**EJORA la circulación sanguínea acudiendo al spa del interClub de la capital burgalesa, donde disfrutarás de un circuito de balneario urbano con piscina de hidromasaje, sauna, baño turco y ducha de aceites esenciales, además de un pediluvio de cantos rodados para mejorar la circulación y poza de agua fría para tonificación.

Entre los beneficios que aporta a la salud este balneario urbano cabe citar el alivio del estrés y las tensiones cotidianas; la mejora de la circulación y la recuperación muscular post-entrenamiento, y la generación de un ambiente moderno y especializado para desconectar y revitalizar cuerpo y mente.



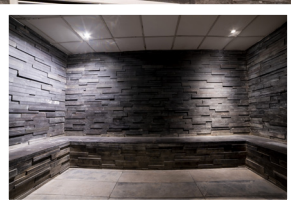
Pediluvio, ducha escocesa y ducha de aceites esenciales.



Poza de agua fría.



Sauna finlandesa, baño turco y terma.



**PRECIO PARA 2 PERSONAS**  
**24 €**

**(FAMILIAS,  
PAREJAS,  
AMIGOS)**

INFANTIL Y JUVENIL

# Yoga aéreo: divertirse y meditar en suspensión

EL interClub de Aranda de Duero incluye en su oferta de actividades infantiles y juveniles una propuesta perfecta para conectar cuerpo y mente de una forma saludable y muy divertida: el yoga aéreo, una disciplina que combina las posturas tradicionales del yoga con movimientos en suspensión, utilizando unas telas elásticas colgadas del techo.

Niños y jóvenes descubren una nueva forma de moverse, fortalecer su cuerpo y mejorar su concentración...



...mientras se divierten suspendidos en el aire! Los participantes aprenden a confiar en sí mismos y en los demás, desarrollan y fortalecen y mejoran la coordinación, la flexibilidad y la fuerza, a la vez que encuentran momentos de calma y respiración consciente. Además, el trabajo en suspensión

fomenta la creatividad, la autoestima y la gestión emocional.

Los talleres de yoga aéreo que se organizan en Aranda están dirigidos por monitores especializados que adaptan las sesiones a cada edad y nivel, garantizando la diversión de todos los participantes.

## CLASES DE PRUEBA

### Taichi infantil y juvenil (8 a 12 años)

#### Burgos

Jueves 15 de enero.  
De 18.30 a 19.30 h

#### Capoeira infantil

#### Burgos

Martes 13 de enero.  
De 17 a 18 h

#### Yoga aéreo juvenil

#### Aranda de Duero

Lunes 12 de enero.  
De 17 a 17.50 h

## ACTIVIDADES

### Taichi infantil y juvenil (8 a 12 años)

#### Burgos

Jueves.  
De 18.30 a 19.30 h

### Mini Chef, cocina infantil

#### Burgos

Lunes.  
De 17.45 a 18.45 h

### Little Chef, cocina infantil y juvenil

#### Burgos

Miércoles.  
De 17.45 a 18.45 h

#### Pilates infantil

#### Medina de Pomar

Martes 13 de enero.  
De 17.30 a 18.30 h

#### Técnicas de relajación

#### Medina de Pomar

Jueves 15 de enero.  
De 17.30 a 18.30 h

#### Capoeira

#### Burgos

Martes.  
De 18 a 19 h

### Mindfulness

#### Medina de Pomar

Miércoles 14 de enero.  
De 17 a 18 h

### Psicomotricidad Kids

#### Briviesca

Miércoles 14 de enero.  
De 18 a 19 h

#### Energy junior

#### Briviesca

Martes 13 de enero.  
De 18 a 19 h

#### Risoterapia juvenil

#### Burgos

Sábado 17 de enero.  
De 10.30 a 12 h

#### Aranda de Duero

Martes 20 de enero.  
De 18.30 a 19.30 h

### Briviesca

Viernes 23 de enero.  
De 18 a 19.30 h

#### Medina de Pomar

Sábado 24 de enero.  
De 11 a 12.30 h

#### Miranda de Ebro

Viernes 13 de febrero.  
De 18 a 19.30 h

#### Dance Fit Kids

#### Aranda de Duero

Martes 13 de enero.  
De 18.30 a 19.20 h

#### Miranda de Ebro

Miércoles 28 de enero.  
De 17 a 17.50 h



# Unas **risas** para estrenar el año

**E**l psicólogo Cliff Arnall ideó hace algo más de veinte años una fórmula matemática que determinaba que el tercer lunes de enero es el día más triste de cada año, basándose en variables como el clima, las deudas adquiridas durante las fiestas, el final de la Navidad o la falta de motivación respecto a los buenos propósitos de comienzos de año.

Lo cierto es que el famoso Blue Monday carece de una base científica sólida, pero, por si acaso, los Inter-Clubes han querido neutralizar sus efectos con la programación de un

taller de risoterapia para adultos, propuesta pensada para contrarrestar el bajón emocional típico de las primeras semanas del año con humor, juego y conexión emocional.

Se trata de una gran oportunidad para liberar tensiones y mejorar el bienestar gracias al poder de la risa, que produce numerosos efectos beneficiosos para la salud: estimula el sistema nervioso para que libere endorfinas, que actúan sobre el sistema inmune y el endocrino, mejorando nuestra calidad de vida y acelerando la recuperación de procesos patológicos.



## SALUD Y BIENESTAR

### Taller de risoterapia

#### Aranda de Duero

Lunes 20 de enero.

De 10 a 11.30 h

#### Briviesca

Viernes 23 de enero.

De 19.30 a 21 h

#### Miranda de Ebro

Viernes 13 de febrero.

De 19.30 a 21 h

#### Burgos

Sábado 14 de febrero.

De 10.30 a 12 h

## CULTURA

### Ciclo de cortos

#### Briviesca

Sábado 7 y 14 de febrero.

De 19.30 a 20.30 h

#### Medina de Pomar

Sábado 20 y 21 de febrero.

De 19.30 a 20.30 h

## MEDIO AMBIENTE

26 de enero: Día Mundial de la Educación Ambiental.

### Taller medioambiental infantil: Arte con material reciclado

#### Miranda de Ebro

Viernes 17 de enero.

De 18 a 20 h.

#### Briviesca

Viernes 30 de enero.

De 18 a 20 h.

#### Aranda de Duero

Viernes 30 de enero.

De 17.30 a 18.30 h

#### Medina de Pomar

Sábado 31 de enero.

De 11 a 12.30 h

### Charla de eficiencia

### Energética. Hogares Verdes

#### Aranda de Duero

Jueves 12 de febrero.

De 19 a 20.30 h

### Exposición: Memorias de un fotógrafo en la naturaleza

#### Aranda de Duero

Enero.

#### Miranda de Ebro

Febrero.

## SOLIDARIDAD

### Taller de RCP para adultos

Imparte: Cruz Roja.

#### Briviesca

Miércoles 28 de enero.

De 17 a 19 h

#### Miranda de Ebro

Miércoles 4 de febrero.

De 17.30 a 19.30 h

#### Medina de Pomar

Miércoles 11 de febrero.

De 17.30 a 19.30 h

#### Aranda de Duero

Jueves 19 de febrero.

De 17.30 a 19.30 h

## EMPRENDIMIENTO

### Charla: "Del sueño a la acción. Emprender con éxito"

Imparte: Padelicious.

#### Briviesca

Lunes 19 de enero.

18.30 h

#### Medina de Pomar

Martes 20 de enero.

18 h

#### Miranda de Ebro

Miércoles 21 de enero.

17.30 h

#### Aranda de Duero

Jueves 22 de enero.

18.30 h



# recrea



APRENDIZAJE DIGITAL

## Inteligencia Artificial en nuestra vida cotidiana

EN la era de la digitalización y la innovación constante, la Inteligencia Artificial (IA) se ha convertido en una herramienta tecnológica indispensable que ha desarrollado la capacidad de razonar, planificar y tomar decisiones complejas en un amplio espectro de situaciones. Para este comienzo de año, Recrea +60 ha organizado un curso de cuatro sesiones para aprender a utilizar la Inteligencia Artificial y, en concreto, las aplicaciones del programa ChatGPT en la vida cotidiana.

Hace pocos años era una completa desconocida, pero hoy la IA está presente en casi cada instante nuestras vidas, aunque no nos demos cuenta de ello. Asistentes de voz incorporados a nuestros teléfonos móviles, como Siri o Alexa, interactúan con nosotros para realizar tareas como poner música, buscar información o programar recordatorios. Las plataformas de contenidos audiovisuales como Netflix y Spotify, así como los sitios de compras online como

Amazon, utilizan algoritmos de IA para ofrecer recomendaciones personalizadas. Y muchos médicos se apoyan en ella para garantizar diagnósticos certeros.

La IA y sus aplicaciones no son, portanto, ni mucho menos exclusivas de grupos de especialistas en el tema, sino que están presentes en un ámbito cercano doméstico en el que las personas interactuamos con la tecnología en nuestras rutinas diarias. No debe darnos miedo conocerlas un poco mejor.





## RECREA SOLIDARIO

**Lugar:** Foro Solidario  
**C/ Anna Huntington, 3 - 947 221 566**  
**forosolidario@cajadeburgos.com**

### Cine social y documental

Miércoles. 19 h

Entrada libre y preferente para mayores de 60 años hasta 20 minutos antes del comienzo de la proyección y completar aforo.

• 14 de enero:

**El agente topo** (Maite Alberdi, 2020, 86 min).

• 21 de enero:

**Gran Torino** (Clint Eastwood, 2008, 116 min).

• 28 de enero:

**Coco** (L. Unkrich, A. Molina, 2017, 105 min).

• 4 de febrero:

**Los limoneros** (Eran Riklis, 2008, 106 min).

• 11 de febrero:

**Persépolis** (M. Satrapi, V. Paronnaud, 2007, 96 min).

• 18 de febrero:

**La fuente de las mujeres** (Radu Mihaileanu, 2011, 130 min).

• 25 de febrero:

**Adam** (Maryam Touzani, 2019, 98 min).

### Los erizos leen

Lectura, comentario y aplicación de textos inspiradores.

Jueves. 19.30 h

• 29 de enero.

• 26 de febrero.

Entrada libre hasta completar aforo.

### Relajación con cuencos tibetanos

Viernes de 19 a 20.30 h

• 23 de enero.

• 27 de febrero.

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

### Cata de productos de comercio justo

Lunes. 18 h

• 9 de febrero.

• 9 de marzo.

Precio +60: 2 € / cata.



## RECREA EN MOVIMIENTO

**Lugar:** interClub  
**C/ Jesús María Ordoño, 9 - 947 270 987**  
**interclub@cajadeburgos.com**

### Neurodanza creativa

Enero y febrero.

Martes. 11.45 h

Precio mensual: 29 € (socios) / 41 € (no socios).

### Baila +60

Enero y febrero.

Viernes. 11.30 h

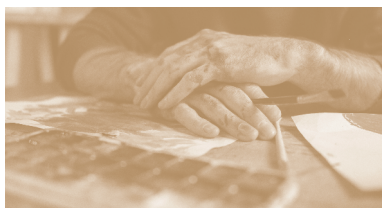
Precio mensual: 29 € (socios) / 41 € (no socios).

### Stretching

Enero y febrero.

Martes y jueves. 11.30 h

Precio mensual: 39 € (socios) / 56 € (no socios).



## RECREA CREATIVO

**Lugar:** 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, mediada por personal del CAB. recorridos grupales en los que la palabra y la mirada se abren al mundo de la creación, a la memoria y a la historia personal

Martes de 18 a 19 h

• 27 de enero.

• 24 de febrero.

Gratuito (se requiere inscripción previa llamando al 947 25 65 50).

### Visita los almacenes del CAB

Conoce la arquitectura del CAB desde dentro.

Martes de 17.30 a 19 h

• 13 de enero.

Gratuito (se requiere inscripción previa llamando al 947 25 65 50).

### ARCO. Visita la feria de la mano del CAB

Sábado 7 de marzo.

Salida: 9 h (Teatro Principal).

Regreso: 18.30 h (recinto ferial).

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

### Visita a la exposición 'Sombras en el muro'

Sala de exposiciones de Cultural Cordón.

Del 29 de enero al 3 de mayo.

Visitas guiadas: martes, miércoles y jueves.

19 h

Gratuito.



## RECREA EN DIGITAL

**Lugar:** Foro Solidario  
**C/ Anna Huntington, 3 - 947 481 746**  
**recrea@cajadeburgos.com**

### INTELIGENCIA ARTIFICIAL PARA MENTES CURIOSAS

#### Aprende a utilizar la Inteligencia Artificial – ChatGPT

Del 12 al 21 de enero (4 sesiones).

Miércoles y viernes de 10 a 12 h (salvo la última sesión, que será hasta las 11.30 h).

Gratuito. Se requiere un depósito de 10 € en efectivo que se devolverán al finalizar el curso siempre que se haya asistido al 75% de las horas. Inscripción previa.

Formaciones gratuitas financiadas por la Junta de Castilla y León "CyL Digital" ·

## TU ENTORNO DIGITAL

### Uso básico del smartphone

Del 2 al 11 de febrero (4 sesiones).

### Ciudadanía e identidad digital

Del 18 de febrero al 2 de marzo (4 sesiones).

### Compras y banco online

Del 4 al 16 de marzo (4 sesiones).

Lunes y miércoles, de 10.30 a 12.30 h

Gratuito. Se requiere un depósito de 10 € en efectivo que se devolverán al finalizar el curso siempre que se haya asistido al 75% de las horas. Inscripción previa. Formaciones gratuitas financiadas por Fundación Orange.

## APRENDE LOS RECURSOS DE TU MÓVIL SMARTPHONE

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

### Conectados con la administración digital

Del 13 de enero al 12 de febrero (10 sesiones).

Martes y jueves.

Grupo de mañana: de 11 a 12 h

Grupo de tarde: de 17 a 18 h

Precio: 40 € / grupo.

### Conectados con las redes

Del 24 de febrero al 26 de marzo (10 sesiones).

Martes y jueves.

Grupo de mañana: de 11 a 12 h

Grupo de tarde: de 17 a 18 h

Precio: 40 € / grupo.

## CONOCE EL FUNCIONAMIENTO DE TU TABLET

### Aprende a manejar tu tablet: continúa

Del 9 de enero al 20 de febrero (7 sesiones).

Viernes de 10 a 11.30 h

Precio: 40 €

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

## APRENDE A USAR EL ORDENADOR

### Iniciación a internet

Del 13 de enero al 12 de febrero (10 sesiones).

Martes y jueves.

Grupo de mañana: de 12 a 13 h

Grupo de tarde: de 18 a 19 h

Precio: 40 € / grupo.

### Internet avanzado

Del 24 de febrero al 26 de marzo (10 sesiones).

Martes y jueves.

Grupo de mañana: de 12 a 13 h

Grupo de tarde: de 18 a 19 h

Precio: 40 € / grupo.

## COLEGIATA DE VALPUESTA Y MONASTERIO DEL ESPINO

# Momento para celebrar



QUEREMOS compartir contigo un día para agradecer, disfrutar y seguir sumando recuerdos. Nuestro punto de partida será Valpues-

ta, y desde allí nos dirigiremos al Monasterio del Espino, donde disfrutaremos de una comida. La jornada continuará con música y baile,

para cerrar el día con alegría y celebración.

### Gracias por estar

Jueves 5 de marzo.

Salida: 9 h (Coliseum Burgos).

Regreso: 19 h (aprox.).

Precio hasta el 20 de febrero:

90 €. Después: 100 €



## RECREA AUTOGESTIÓN

Lugar: Foro Solidario

C/ Anna Huntington, 3 - 947 481 746

recrea@cajadedeburgos.com

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

Imparte: Roberto Portilla (abogado).

Martes. 19 h

- 13 de enero: Derecho a la Seguridad Social y pensiones. Prejubilación y jubilación activa. Requisitos.

- 3 de febrero: Derechos legales y patrimoniales. Herencias, testamentos y sucesiones.

Entrada libre hasta completar aforo.

### Educación financiera para mayores

Imparte: Víctor Atapuerca (Arquia Banca).

Martes. 19 h

- 20 de enero: Préstamos bancarios: tipos, características y recomendaciones.

- 10 de febrero: Hipotecas fijas, variables, mixtas, inversas... Consejos para ayudar a decidir. Entrada libre hasta completar aforo.

### Aprende a cuidar tu economía

Imparte: Banco de España.

Miércoles. 11 h

- 28 de enero: Aprendemos a planificar nuestras finanzas personales.

- 25 de febrero: Cómo nos afecta la inflación. Gratuito. Inscripción previa.

### Inglés para viajar. Travelers +60: tu pasaporte al mundo

Del 24 de febrero al 21 de abril (8 sesiones).

Martes de 17 a 18.30 h

Precio: 50 €

## SALUD Y MAYORES

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

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

Jueves 12 de febrero. 19 h

Gratuito. Inscripción previa.

### Envejecimiento cerebral y patológico. ¿Qué podemos hacer?

Imparte: Miguel Goñi (especialista en Neurología).

Jueves 19 de febrero. 19 h

Gratuito. Inscripción previa.



ESPECTÁCULO EN MADRID

## Bichos de asombro



UNA oportunidad para disfrutar de la nueva propuesta de la compañía canadiense Cirque du Soleil, OVO, un deslumbrante espectáculo centrado en

un bullicioso ecosistema rebotante de vida y extraordinarias aventuras de los insectos, con 53 acróbatas y músicos sobre el escenario del Movistar Arena.

### Circo del Sol (Madrid)

Vive una experiencia única con la visita al espectáculo OVO del Cirque du Soleil. Jueves 19 de marzo. Salida: 15 h (Coliseum Burgos). Espectáculo: 20 h. Precio: 105 € (no incluye comida/cena).

### Entender y cuidar los riñones después de los 60

Imparte: Pedro Abaigar (especialista en Nefrología). Jueves 12 de marzo. 19 h. Gratuito. Inscripción previa.

### Consejos sobre salud

Imparte: Óscar Alonso (profesional del ámbito de la Sanidad). Jueves 5 de febrero. 19 h. Gratuito. Inscripción previa.



## RECREA CON AMBIENTE

Lugar: Aula de Medio Ambiente  
Gta. Ismael García Rámila, 4 - 947 278 672  
aulabuma@cajadedeburgos.com

### Ambiente de pájaros

Entorno de Fuentes Blancas y Villalonquénjar.

20 de enero y 19 de febrero.

Miércoles. De 10 a 13 h

Precio: 6 €

### Taller de poda responsable

Turno I: del 2 al 6 de febrero.

Turno II: del 23 al 27 de febrero.

De 17.30 a 19.30 h

Precio: 40 €

### Ambiente documental

Proyección de documentales de la serie *Hope! Estamos a tiempo*.

• Jueves 29 de enero:

**La gran oportunidad.** Project Drawdown es un conjunto de estrategias diseñadas para reducir las emisiones de carbono y regenerar el planeta.

• Jueves 26 de febrero:

**El poder de dos palabras.** Conoceremos a agricultores que reemplazan pesticidas por flores para regenerar el suelo.

### Excursión a Prádena (Segovia)

Acebal y cueva del Enebralejo.

Miércoles 14 de enero.

De 8 a 20 h

Precio: 50 € (no incluye comida).



## RECREA CONVIVENCIAL

Lugar: Foro Solidario  
C/ Anna Huntington, 3 - 947 481 746  
recrea@cajadedeburgos.com

### ACTIVIDADES

#### Taller de guitarra española

Martes de 10 a 11.30 h

#### Taller de canto coral

Martes de 11.30 a 13 h

Hasta el 26 de mayo.

Precio mensual: 28 €

#### Café con voz: "La escuela de la vida"

Martes 27 de enero. 18 h

Precio: 1 €

### Burgos, la ciudad escondida

• Desmontando mitos y leyendas de la ciudad de Burgos

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

Lunes 26 de enero. 19 h

Gratuito. Inscripción previa.

### Recréate en la Historia

• Huella Real: La Monarquía en los pueblos de Burgos | Oña y Sancho II

Imparte: Tania Aragozo, educadora de Recrea +60.

Lunes 23 de febrero. 19 h

Gratuito. Inscripción previa.

### Ajedrez: jaque al olvido

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

Martes de 18 a 19.30 h. Precio: 55 €

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

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

Martes de 17 a 19 h

Precio: 50 €

### Entre charlas y puntadas: Cosemos en compañía

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

Jueves, de 17 a 19.30 h

Precio: 50 €

### Activa-Mente

Imparte: Viktorya Hakobyan.

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

Mañanas. Lunes y miércoles de 11.30 a 12.30 h

Tardes. Lunes y jueves de 17 a 18 h

Precio: 60 €

## VISITAS

### INVIERNO DE MUSEOS

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

Martes 20 de enero. 11 h  
Salida: 10.30 h (Foro Solidario).  
Precio: 5 €

### CONOCE TU INDUSTRIA

#### Hiperbaric (Burgos)

Viernes 20 de febrero. 11 h  
Precio: 5 €

### EXCURSIONES

- El precio incluye desplazamiento, visitas guiadas y entradas a los principales monumentos y/o atractivos turísticos a conocer. En algunas propuestas está incluida la comida en función del precio elegido.
- Se requiere un mínimo de 35 plazas reservadas para que las excursiones salgan adelante.

#### ¡ESTO ES VIDA! FITUR (Madrid)

Feria anual sobre el turismo mundial que se celebra en Ifema.  
Sábado 24 de enero.  
Salida: 8 h (Coliseum Burgos).  
Precio hasta el 10 de enero: 55 €  
Después: 60 €

#### ruta de las CATEDRALES Valladolid

Jueves 29 de enero.  
Salida: 8 h (Coliseum Burgos).  
Precio hasta el 15 de enero: 55 €  
(75 € con comida incluida).  
Después: 60 € (80 € con comida incluida).

#### Astorga y León

Miércoles 29 de abril.  
Salida: 8 h (Coliseum Burgos).  
Precio hasta el 15 de abril: 55 €  
(75 € con comida incluida).  
Después: 60 € (80 € con comida incluida).

### PUEBLOS CON ENCANTO

#### Santa María de Huerta y Medinaceli (Soria)

Jueves 5 de febrero.  
Salida: 8 h (Coliseum Burgos).  
Precio hasta el 22 de enero: 55 €  
(75 € con comida incluida).  
Después: 60 € (80 € con comida incluida).

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

Jueves 10 de febrero.  
Salida: 8 h (Coliseum Burgos).

## VIAJE

# Por tierras jienenses



**A**RTE, naturaleza y una intensa experiencia sensorial se combinan en este viaje por tierras de Jaén, un inmenso olivar que encierra joyas como el casco histórico de Baeza o la escarpada Sierra de Cazorla.

#### Baeza, Sierra de Cazorla y oleoturismo (Jaén)

Del 9 al 12 de abril.  
Salida: 8 h (Coliseum Burgos).  
Precio hasta el 20 de febrero: 550 €  
Después: 615 €  
Reserva de plaza: 100 € / persona (en efectivo).

Precio hasta el 22 de enero: 55 €  
(75 € con comida incluida).  
Después: 60 € (80 € con comida incluida).

#### Arévalo (Ávila)

Miércoles 11 de marzo.  
Salida: 8 h (Coliseum Burgos).  
Precio hasta el 25 de febrero: 55 €  
(75 € con comida incluida).  
Después: 60 € (80 € con comida incluida).

#### Chinchón (Madrid)

Jueves 26 de marzo.  
Salida: 8 h (Coliseum Burgos).  
Precio hasta el 12 de marzo: 75 €  
(95 € con comida incluida).  
Después: 80 € (100 € con comida incluida).

#### Hoces del Duratón, Sepúlveda y Turégano (Segovia)

Jueves 16 de abril.  
Salida: 8 h (Coliseum Burgos).  
Precio hasta el 2 de abril: 55 €  
(75 € con comida incluida).  
Después: 60 € (80 € con comida incluida).

#### Cañón de Río Lobos, Burgo de Osma y San Esteban de Gormaz (Soria)

Martes 21 de abril.

Salida: 8 h (Coliseum Burgos).  
Precio hasta el 7 de abril: 55 €  
(75 € con comida incluida).  
Después: 60 € (80 € con comida incluida).

### MONUMENTOS CON HISTORIA Campos del Renacimiento (Palencia)

Becerril de Campos, Paredes de Nava, Cisneros y Fuentes de Nava.  
Jueves 26 de febrero.  
Salida: 8 h (Coliseum Burgos).  
Precio hasta el 12 de febrero: 55 €  
(75 € con comida incluida).  
Después: 60 € (80 € con comida incluida).

### BIENVENIDOS A PALACIO Palacio Real y Senado (Madrid)

Jueves 12 de febrero.  
Salida: 8 h (Coliseum Burgos).  
Precio hasta el 29 de enero: 55 €  
(75 € con comida incluida).  
Después: 60 € (80 € con comida incluida).

#### El Pardo (Madrid)

Miércoles 18 de febrero.  
Salida: 8 h (Coliseum Burgos).  
Precio hasta el 5 de febrero: 55 €  
(75 € con comida incluida).  
Después: 60 € (80 € con comida incluida).



Anna Huntington, 3 | Tel.: 947 221 566  
forosolidario@cajadeburgos.com

✉ @ForoSolidario f ForoSolidario

HORARIO

Atención al público y Centro  
de Documentación  
De lunes a viernes  
de 10 a 14 y de 17 a 20 h

# solidaridad





# La reconstrucción material y emocional a través del movimiento asociativo

La Fundación Gutiérrez Manrique ha aunado esfuerzos con otras ocho fundaciones para actuar en la recuperación de la Comunidad Valenciana tras la catástrofe de la dana de octubre de 2024

**E**N un mundo cada vez más acelerado e individualista, catástrofes como la dana nos recuerdan lo esencial: la fuerza de la comunidad. Cuando el agua arrasó calles y hogares, no fue el individualismo quien rescató a las personas, sino la red de solidaridad tejida por asociaciones, vecinos y voluntariado. Las primeras respuestas no vinieron de grandes instituciones, sino de quienes, día a día, construyen barrio y confianza.

Las asociaciones, muchas veces invisibles, se convirtieron en refugio y esperanza. Su labor fue mucho más allá de la emergencia: organizaron cocinas comunitarias, coordinaron la limpieza y repartieron ayuda, pero, sobre todo, ofrecieron escucha y acompañamiento. La reconstrucción no solo fue material, sino también emocional. Porque cuando se pierde un espacio común, lo que se rompe es también la memoria y la identidad colectiva.

Esta experiencia nos deja tres aprendizajes fundamentales. Primero, que el futuro del movimiento asociativo depende de su arraigo en la comunidad: recuperar la con-

ciencia de pertenencia es una estrategia de supervivencia. Segundo, que la confianza que la ciudadanía deposita en las asociaciones es su mayor valor: son puentes entre las personas y la acción colectiva. Y tercero, que ninguna entidad puede afrontar sola una crisis de esta magnitud: la colaboración entre asociaciones, administraciones y empresas es imprescindible.

Por eso, es urgente reconocer y fortalecer el tejido asociativo. No son un lujo, sino una necesidad para una sociedad más justa, resiliente y democrática. Invertir en asociaciones es invertir en futuro, en cohesión y en bienestar común. Porque, como nos enseña la experiencia, solo juntas y juntos podemos reconstruir, sanar y avanzar.

**COLABORACIÓN DE LA FUNDACIÓN GUTIÉRREZ MANRIQUE.** La Fundación Gutiérrez Manrique, administrada por la Fundación Caja de Burgos, ha aunado esfuerzos con otras ocho fundaciones para actuar en un reto concreto: la recuperación de la Comunidad Valenciana tras la catástrofe de la dana ocurrida en octubre de 2024.







Junto con Fundación Juan En-trecanales de Azcárate, Fundación Caja Navarra, Fundación ADEY, Fundación Privada Banco Sabadell, Fundación Bosch Aymerich, Fundación Daniel & Nina Carasso, Fundación Roviralta y Fundación Mediterráneo, se ha reunido una aportación de 415.000 euros para impulsar un fondo común que nutra el Plan de Recuperación Estructural y Resiliencia 2025-2028 de Fundació Horta Sud (Torrent, Valencia). Esta iniciativa no solo responde a una emergencia puntual, sino que plantea un modelo replicable y escalable para futuras intervenciones. La articulación de un fondo común entre fundaciones donantes, en alianza con una fundación comunitaria, como es la Fundació Horta Sud, que conoce el territorio, puede aplicarse en otros contextos donde se requiera una respuesta coordinada y que pretenda tener un mayor impacto.

Además, este modelo permite avanzar en la construcción de una nueva manera de hacer filantropía más organizada y mejor orientada a la consecución de resultados de impacto.

La iniciativa es mucho más que una respuesta a una emergencia. Es una muestra de que las Fundaciones, cuando colaboran desde el propósito compartido, pueden generar transformaciones más profundas en los territorios. Es también una invitación a repensar la filantropía como un espacio de encuentro, de escucha y de construcción colectiva.



Julio Huerta.

**Doble cita con JULIO HUERTA,** director de la Fundació Horta Sud (Torrent, Valencia), en el Foro Solidario

### ENCUENTRO DE ENTIDADES SOCIALES

**Por qué es importante el movimiento asociativo y cómo fortalecerlo**

Jueves 22 de enero.

**10 h**

Acceso exclusivo para entidades sociales con invitación.

El movimiento asociativo es clave para construir

una sociedad más justa, solidaria y democrática. Desde su función social, pedagógica, económica y

transformadora, las entidades impulsan el empoderamiento de la ciudadanía y la defensa de los derechos colectivos. Para fortalecer el tejido asociativo es fundamental tener presente algunas claves, como la necesidad de colaborar entre entidades, no aceptar la precariedad como condición habitual o reconocer económicamente el trabajo que hacen.

### CHARLA ABIERTA AL PÚBLICO

**Cuando la comunidad sostiene. Un año de respuesta y desarrollo comunitario después de la dana**

Jueves 22 de enero.

**19 h**

Entrada libre hasta completar aforo.

Cuando la dana golpeó l'Horta Sud, las asociaciones locales respondieron con rapidez y eficacia. Pero su labor va mucho más allá de la emergencia, siendo fundamental para la recuperación y la cohesión social del territorio. Con más de 50 años de experiencia apoyando al tejido asociativo, la Fundació Horta Sud ha destinado más de 2,5 millones de euros a las entidades afectadas, gracias a la solidaridad de 17.000 donantes, asegurando que ninguna asociación tuviera que cerrar y que todas pudieran retomar su actividad.

# Frente a las adicciones

**E**l programa Innova Social, impulsado por la Fundación Caja de Burgos y la Fundación “la Caixa” y dirigido a profesionales y voluntarios de entidades del Tercer Sector, ofrece entre los meses de marzo y mayo un curso sobre intervención en trastornos por uso de sustancias. Con nueve sesiones teórico-prácticas de tres horas de duración, el curso

brinda a profesionales del ámbito sociosanitario la oportunidad de ampliar sus competencias en la atención a personas con problemas de uso de sustancias y conductas adictivas.

Los participantes reforzarán su capacidad de intervención en distintos contextos asistenciales, aprenderán estrategias efectivas

para acompañar a personas con diversas adicciones e integrarán una mirada biopsicosocial que potencie la calidad de la atención y el vínculo terapéutico.

Otras cuestiones que se abordarán están relacionadas con la prevención de recaídas, el juego patológico, la intervención familiar y la pornografía.



## PRESENCIAL

ACCIÓN FORMATIVA	DOCENTE	FECHAS	HORARIOS
<b>Crea-acción: identidad, autoestima y movimiento</b>	Carmen Cuartango	Del 13 de enero al 24 de marzo	Martes de 17:30 a 20:30 h
<b>Reuniones internacionales – ODS II</b>	Noemí Ruth García	Del 13 de enero al 24 de marzo	Martes de 19 a 21 h
<b>Neurocalma: mindfulness basado en la ciencia para entornos exigentes</b>	María Antón	Del 6 al 20 de febrero	Viernes de 10 a 13:30 h
<b>Intervención en trastornos por uso de sustancias</b>	Proyecto Hombre	Del 4 de marzo al 6 de mayo	Jueves de 17 a 20 h



# Tecnología saludable

**E**l Programa DÚO, que llega ahora al Foro Solidario, es una propuesta innovadora que ofrece formación simultánea para niñas y niños (7-12 años) y para sus progenitores en el ámbito de la educación digital. Mientras la infancia recibe contenidos adaptados a su desarrollo, el grupo adulto trabaja en paralelo desde una perspectiva neuroeducativa y práctica. Esta simultaneidad permite que ambos grupos avancen en el mismo rumbo, compartan lenguaje, criterios y estrategias. Actualmente, ningún recurso formativo en entidades públicas o privadas ofrece esta estructura en dos niveles a la vez.



## INFANCIA CON VALORES

### Paz y no violencia

Con motivo del Día Escolar de la No Violencia y Paz.

Para niños y niñas de 6 a 10 años.

Este taller facilita herramientas para distinguir los conceptos de guerra y paz y sus consecuencias a través de diferentes trabajos de grupo y una proyección audiovisual.

Viernes 30 de enero.

De 18 a 19 h

Precio: 3 €

### Concentración y atención: claves para crecer

Para niños y niñas de 6 a 10 años.

A través de diversas estrategias y actividades lúdicas, se reconocerán y pondrán en práctica estas habilidades para poder trasladar lo aprendido y ponerlo en práctica en el aula y en diversos contextos.

Viernes 27 de febrero.

De 18 a 19 h

Precio: 3 €

## EN FAMILIA

### Familumina: juegos de luz y color en familia

Para niños y niñas de 3 a 6 años, junto a un familiar.

Actividad familiar en la cual niños y niñas aprenden y se divierten a través una experiencia manipulativa y experiencial, acompañados de una persona de su familia.

Viernes 6 de febrero.

De 18 a 19 h

Precio: 2 € / participante.

## FORMACIÓN- FAMILIAS

### Círculo de seguridad parental

Imparte: Carolina Gutiérrez.

Grupo familias en la adolescencia (de 12 a 18 años).

Programa internacional basado en décadas de investigación sobre el apego, que nos ayuda a fortalecer el vínculo con nuestros niños/as. Las sesiones son guiadas por una facilitadora certificada, con apoyo de materiales audiovisuales, ejemplos reales y espacios de diálogo.

Del 12 de enero al 9 de marzo.

Lunes de 18 a 20 h

Inscripciones hasta el 7 de enero.

Precio: 210 € (50% de descuento para el segundo miembro de la misma unidad familiar).

### Acompañamiento en formato DÚO. Conocer e informar sobre el uso de la tecnología en la familia de forma saludable

Imparten: Arantxa Arroyo y Cristina Ubierna.

10 y 24 de febrero y 10 de marzo.

Martes de 18 a 19.30 h

Precios:

2 adultos + 2 peques: 150 €

2 adultos + 1 peque: 135 €

1 adulto + 1 peque: 120 €

Precio extra por persona /adulto o infantil: 20 €

## CATAS DE COMERCIO JUSTO

### ¡Saborea el cambio!

Lunes. 18 h

• 9 de febrero.

• 9 de marzo.

Precio por cata: 3 € (general) /

2 € (+60).

## ARTE CON VALOR

Foro Solidario. Entrada: 7 €

Entradas Fila 0: 7 € (aportación para la entidad beneficiaria **sin derecho** de acceso al concierto). Venta de entradas en: TeleEntradas Caja de Burgos, taquillas de Cultural Cordón, Centro de Arte Caja de Burgos CAB, punto de información del Foro Solidario Caja de Burgos y organizaciones participantes. La recaudación íntegra de cada actividad se destinará a las organizaciones indicadas.

**Promueven:** Fundación Caja de Burgos y Fundación "la Caixa". **Coordina:** Jorge Jiménez Quirce.

### ► Noemí Domarco y Miguel Ángel Azofra

Viernes 30 de enero. 19.30 h

A beneficio de la Asociación de Donantes de Médula de Burgos.

### ► Monismáticos

Viernes 27 de febrero. 19.30 h

A beneficio de Payasos de Hospital de Burgos.

### ► Plata o plomo

Viernes 13 de marzo. 19.30 h

A beneficio de la Asociación para la Defensa de la Mujer "La Rueda".

# Música que ayuda

**C**ICLO de conciertos y espectáculos altruistas, Arte con Valor acerca en enero al Foro Solidario a Noemí Domarco y Miguel Ángel Azofra, que interpretarán una selección depurada de canciones españolas y latinoamericanas que conectan directamente con lo más profundo del alma. En febrero, el dúo Monismáticos ofrecerá un repertorio que va desde el blues hasta la bossa nova. Y en marzo llegará Plata o plomo, grupo burgalés de música pop rock con temas propios y una original puesta en escena.



## FORMACIÓN

### Diploma de Experto/a Universitario/a en Enfoque de Género

Dirige: M<sup>a</sup> Isabel Menéndez Menéndez.

Matrícula: 650 €

Inicio: febrero.

Información, preinscripción y matrícula a través de la web del título: <https://www.ubu.es/expertoa-universitarioaen-enfoque-degenerosemipresencial>

## DESARROLLO PERSONAL

### Club de lectura: los erizos leen

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

Jueves. 19 h

29 de enero.

26 de febrero.

Entrada libre hasta completar aforo.

El título del libro se acordará en la sesión

y se publicará en la web

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

### Relajación con cuencos tibetanos

Imparte: José Ignacio Villahoz.

Viernes. 19 h

23 de enero.

27 de febrero.

Precio por sesión: 6 € (anticipada)

/ 5 € (+60) / 8 € (inscripción el día de la actividad).

### Descubre el sonido del cuenco tibetano

Imparte: José Ignacio Villahoz.

Jueves 26 de febrero. De 19 a 20.30 h

Precio: 5 €



## CINE SOCIAL Y DOCUMENTAL



**Foro Solidario.**  
Miércoles. 19 h  
Entrada libre hasta  
completar aforo.  
Acceso preferente a  
mayores de 60 años  
hasta 20 minutos antes  
del inicio de la  
proyección.

## MAYORES COMO PROTAGONISTAS

14 de enero

### El agente topo

Maite Alberdi.

Chile, 2020, 86 min.



**S**ergio es un  
Espía chileno.  
O algo parecido.  
Al menos, se le  
ha ofrecido este  
trabajo después

de un casting organizado por  
el detective Rómulo.

21 de enero

### Gran Torino

Clint Eastwood.

EEUU, 2008, 116 min



**W**alt  
Kowalski,  
un veterano de  
guerra jubilado,  
mantiene una  
relación

conflictiva con sus vecinos,  
inmigrantes asiáticos.

28 de enero

### Coco

Lee Unkrich, Adrián Molina.

EEUU, 2017, 105 min.



**M**iguel es un  
joven que  
sueña con  
convertirse en  
leyenda de la  
música como

Ernesto de la Cruz, el cantante  
más famoso de México.

## OTRAS CULTURAS: COMPRENDER EL ISLAM

4 de febrero

### Los limoneros

Eran Riklis.

Israel, 2008, 106 min.



**S**alma, una  
viuda  
palestina, tiene  
un litigio con el  
ministro de  
Defensa israelí.

La casa de este linda con su  
campo de limoneros.

11 de febrero

### Persépolis

M. Satrapi, V. Paronnaud.

Francia, EEUU, 2007, 96 min.



**N**arra la  
conmove-  
dora historia de  
una niña iraní  
desde la  
revolución

islámica de Jomeini hasta  
nuestros días.

18 de febrero

### La fuente de las mujeres

R. Mihaileanu. Francia,

2011, 130 min.



**E**n un  
pequeño  
pueblo de  
Oriente Medio,  
Leila, una joven  
casada, propone

a las demás mujeres una  
huelga de sexo.

25 de febrero

### Adam

Maryam Touzani.

Marruecos, 2019, 98 min.



**A**bla regenta  
una  
pastelería en su  
vivienda de  
Casablanca. Su  
rutina se ve un

día interrumpida por Samia,  
una joven embarazada.



**Espacio  
ODS+**

Un lugar de encuentro para aprender, conocer e interactuar sobre los Objetivos de Desarrollo Sostenible y la Agenda 2030 en Burgos al servicio de la ciudad. ¿Tienes algo que enseñar, compartir y aportar? Haznos llegar tus ideas y propuestas por email a [forosolidario@cajadedeburgos.com](mailto:forosolidario@cajadedeburgos.com)  
De lunes a viernes de 12 a 14 y de 18 a 20 h. Entrada libre.

## EXPOSICIONES

### Trabajo decente y crecimiento económico sostenible

► En colaboración con **Acción sin Fronteras.**

Del 12 al 30 de enero.

De lunes a viernes de 12 a 14 y de 18 a 20 h

Entrada libre.

**M**ás de 214 millones de personas  
en el mundo son desempleadas,  
y otros 780 millones, aun teniendo  
trabajo, no consiguen ingresos  
suficientes para tener una vida digna. A  
través de esta exposición compartimos  
información sobre el Objetivo de

Desarrollo Sostenible nº8 y sus metas,  
entre las que se incluye el derecho al  
empleo pleno y trabajo decente para  
todo/as, la reducción de la brecha  
salarial, el fomento de la economía  
social y el crecimiento sostenible  
mundial, retos y desafíos actuales, etc.

Además, damos a conocer uno de  
nuestros proyectos en terreno, con  
los que estamos contribuyendo al  
logro de este objetivo.



# Nace Nexo Emprende

La nueva incubadora de empresas de la Fundación Caja de Burgos, evolución natural del programa Emprendedores, apuesta por un enfoque práctico y orientado a resultados



**N**EXO Emprende es el nuevo programa de incubación impulsado por la Fundación Caja de Burgos para acompañar a personas emprendedoras en las primeras etapas de desarrollo de sus ideas y proyectos empresariales. Evolución natural del programa Emprendedores con un enfoque renovado y más ambicioso, Nexo Emprende conserva la esencia de cercanía y acompañamiento de su predecesor, pero incorporando una metodología más exigente, estructurada y colaborativa, orientada a que cada proyecto dé un salto cualitativo real.

**NEXO**  
Emprende

Con una duración de seis meses y un enfoque intensivo, el programa está diseñado para ofrecer un proceso estructurado y exigente, donde los proyectos avanzan de forma simultánea, acompañados por un equipo de mentores y especialistas.

Nexo Emprende no solo apoya el desarrollo de un modelo de negocio viable, sino que también trabaja con las personas emprendedoras en su crecimiento personal y profesional dentro de un entorno de colaboración y comunidad. Disfrutan durante toda la duración del programa de un puesto de trabajo bonificado al cien por cien

en el Centro de Dinamismo Empresarial, un entorno inspirador, con recursos compartidos, apoyo técnico y oportunidades de conexión.

Se ha apostado por un enfoque práctico y orientado a resultados, trabajando con herramientas de Lean Startup y procesos de validación continua, en los que los equipos contrastan desde el primer día sus hipótesis con usuarios reales y el mercado. El programa procura a los participantes acceso preferente a financiación, así como acompañamiento en la búsqueda de fondos adicionales o vías de escalado.

**¿A quién se dirige?** El programa está dirigido a personas con una idea de negocio que buscan validarla, a emprendedores que ya han comen-



zando un proyecto pero necesitan estructura y foco, y a quienes desean emprender con compromiso y enfoque innovador.

Se requiere una disponibilidad prioritaria durante los seis meses del programa, con presencialidad un día a la semana en el Centro de Dinamismo Empresarial del Edificio NEXO y trabajo autónomo el resto del tiempo. Es fundamental que las personas seleccionadas puedan dedicar a su proyecto la atención y el esfuerzo que requiere esta etapa clave.

Cada edición de Nexo Emprende selecciona 6-8 proyectos que recibirán más de 100 horas de acompañamiento individualizado, estructurado en torno a tres pilares principales: mentoría personalizada; entrenamiento práctico semanal, donde los proyectos se trabajan de forma colectiva en sesiones dinámicas que combinan herramientas, retos reales y aprendizaje compartido; y *workshops* con referentes, visitas a empresas, y oportunidades de conexión con agentes del ecosistema emprendedor.

**Comunidad y ecosistema.** Más allá del acompañamiento individual, Nexo Emprende es una puerta de entrada al Colectivo NEXO, un entorno pensado para emprender acompañado, compartir experiencias reales y construir conexiones que potencien cada proyecto.

Formar parte del programa implica integrarse en un ecosistema activo y colaborativo, donde la confianza, el apoyo mutuo y la inteligencia colectiva son parte del día a día. Desde el primer momento, se genera un sentimiento de pertenencia que trasciende al propio programa.

• [emprendedores@cajadeburgos.com](mailto:emprendedores@cajadeburgos.com)  
• [www.cajadeburgos.com/nexoemprende](http://www.cajadeburgos.com/nexoemprende)

## Claves de la evolución de Emprendedores a Nexo Emprende

- **Dos convocatorias anuales:** se pasa de una convocatoria abierta anual, a trabajar con dos convocatorias (febrero y octubre) con un inicio y un fin definidos.
- **Mayor compromiso de los promotores:** los emprendedores deberán tener una dedicación importante al desarrollo del proyecto. Se requerirá un compromiso claro: presencialidad semanal y trabajo intensivo.
- **Evolución en el modelo de acompañamiento y mentorización:** cada proyecto contará con más de 100 horas de acompañamiento, incluyendo el seguimiento de una persona mentora sénior.
- **Potenciación de la comunidad desde el inicio:** los proyectos avanzan juntos, simultáneamente, fomentando sinergias, comunidad y aprendizaje entre pares desde el primer día.
- **Aplicación de metodologías innovadoras:** basadas en Lean Startup, coaching de equipos y talleres prácticos con referentes del ecosistema.
- **Impulso al ecosistema emprendedor activo:** se continuará fomentando y poniendo en valor el formar parte de una comunidad donde surgen oportunidades de colaboración, acompañada de acceso a todos los espacios y recursos de NEXO.
- **Mayor visibilización de los proyectos:** se llevará a cabo un Demo Day final por convocatoria como hito de cierre, visibilización del trabajo realizado, acercamiento a posibles inversores, etc.



# Contemporáneos: charlas con café para entender el mundo

Programa de encuentros en formato charla-café dedicado a tratar temas de actualidad y orientado a los adultos mayores. Con este ciclo, CORDIA apuesta por mayores verdaderamente contemporáneos en un programa abierto, no solo a sus residentes y familiares, sino a todas las personas interesadas en los temas que se abordan.

Entrada libre hasta completar el aforo.

**SOLIDARIDAD  
HUMANA.** Entidades  
sociales, el corazón de la  
sociedad

**Ramón Alegre Rincón**

Director del Foro Solidario

**Lunes 26 de enero. 18 h**



Las ONG y las entidades sociales son las principales valedoras de los derechos humanos en todo el mundo. Su actividad, nacida del corazón, es esencial para mitigar los efectos de la pobreza, la discriminación, la opresión política y la desigualdad. ¿Qué intereses se esconden tras la creciente desinformación que cuestiona insistentemente su integridad?

**SISTEMA  
PENITENCIARIO.**  
¿Rehabilitan las prisiones?

**Víctor Cámara y equipo  
de redacción de La Voz del Patio**

Periódico del Centro Penitenciario de  
Burgos, confeccionado por los propios  
internos

**Lunes 23 de febrero. 18 h**



Junto al castigo por el delito, el ingreso en prisión busca tratar, estimular y orientar al interno para que, cumplida su condena, pueda reintegrarse a la sociedad con la voluntad de vivir conforme a la ley. Pero..., ¿rehabilitan de verdad las prisiones? Un proyecto del Centro Penitenciario de Burgos permite vislumbrar algunas respuestas a esta pregunta.

**CONDUCCIÓN  
AUTÓNOMA.** Coches  
que conducen solos,  
¿realidad o ciencia ficción?

**José Ramón Gutiérrez Antón**

Responsable de Transformación Digital de  
la Fundación Caja de Burgos

**Lunes 23 de marzo. 18 h**



La conducción autónoma se nos presenta como uno de los más grandes avances en la movilidad humana. Pero..., ¿qué pasa cuando no hay nadie al volante? ¿Quién decide por nosotros en situaciones de riesgo? ¿Quién es el responsable cuando sucede un accidente? ¿Podrá la máquina llevarnos a un lugar al que no queremos ir?



# Cordia en familia

Programa formativo y de divulgación sobre los temas que afectan a las personas mayores, tratados de la mano de expertos en cada materia. Citas abiertas a familiares de CORDIA y a cualquier persona interesada en las realidades que afectan a los adultos mayores.

Entrada libre hasta completar el aforo

## APODERA- MIENTOS, TUTELAS Y CURATELAS

**Fernando  
Puente de  
la Fuente**  
Notario  
**Miércoles  
11 de  
febrero. 19 h**



**T**odos deseamos delegar en nuestras personas de más confianza la capacidad de obrar y decidir por nosotros cuando el deterioro llegue. Esta cita nos permitirá conocer las figuras jurídicas que nos lo permiten.

## EL PROCESO DE LA PÉRDIDA. ¿Cómo elaborar el duelo?

**Leyre Adot Gil**  
Psicóloga  
especialista en  
personas en  
situación de  
enfermedad  
avanzada  
**Miércoles 11  
de marzo. 19 h**



**E**l duelo es una respuesta natural a una pérdida. Es el sufrimiento que experimentamos cuando se nos arrebatata algo o a alguien a quien se ama. El proceso de duelo también puede perjudicar nuestra salud física, alterar el sueño, el apetito o incluso el pensar con claridad.

CINETECA. Proyecciones relacionadas con los temas abordados



**Cadena de favores**  
**Mimi Leder**  
EEUU, 2000. 122 min.  
**Domingo 1 de febrero. 17 h**  
Eugene Simonet, un profesor de física concienciado con las labores sociales, reta a sus alumnos a encontrar una solución para mejorar el mundo. Trevor, un niño de doce años más maduro y sensible que el resto de sus compañeros, se involucra en la tarea, ideando un sistema que motiva la felicidad colectiva.



**Yo soy Sam**  
**Jessie Nelson**  
EEUU, 2001. 132 min.  
**Domingo 15 de febrero. 17 h**  
Sam Dawson es un padre con Síndrome de Down que deberá luchar por conservar la custodia de su pequeña hija, ya que el Estado considera que no está capacitado para hacerlo. De su defensa se encargará una prestigiosa abogada cuyo desinterés y frialdad inicial cambiarán tras conocer a Sam.



**Las vidas de Sing Sing**  
**Greg Kwedar**  
EEUU, 2023. 102 min.  
**Domingo 1 de marzo. 17 h**  
Un pequeño grupo de presos encarcelados en Sing Sing, una de las prisiones de máxima seguridad más famosas del mundo, se propone montar su propia obra teatral como parte de un taller de teatro. A través de las artes escénicas, estos hombres consiguen encontrar un sentido de humanidad y pertenencia.



**Postdata, te quiero**  
**John Powell**  
EEUU, 2007. 126 min  
**Domingo 15 de marzo. 17 h**  
Holly y Gerry eran una pareja de enamorados con una vida perfecta. Nadie podía imaginar que, de pronto, sucedería lo impensable: Gerry fallece y Holly debe pasar el resto de su vida sin su esposo. Sumida en una depresión, Holly descubre que su difunto marido le ha dejado una serie de notas escritas antes de morir.



**Herbie: A tope**  
**Angela Robinson**  
EEUU, 2005. 101 min.  
**Domingo 29 de marzo. 17 h**  
El sueño de Maggie Peyton es convertirse en una campeona en las carreras de la NASCAR. Sin embargo, su padre no cree en ella, pues piensa que las mujeres y los coches no son compatibles. En un golpe de suerte, Maggie se cruza con Herbie, un Volkswagen muy especial que piensa y habla por su cuenta.

## BURGOS

### ENERO

J	8	Samia	Cine	P.14	S	17	Los bárbaros: Extraña alegría	Escena Abierta	P.11
		Cultural Caja de Burgos. 20.15 h					Teatro Principal. 20 h		
V	9	María Velasco:	Escena Abierta	P.10	S	17	Francesc Cuéllar:	Escena Abierta	P.11
		Vendrán los alienígenas y tendrán tus ojos					La condición horizontal		
		Fórum Evolución. 20.30 h					Fórum Evolución. 21.30 h		
S	10	La carbonería de la Lola:	Escena Abierta	P.10	D	18	Mos Maiorum:	Escena Abierta	P.11
		Entre el corazón y la pluma					Nosotros, los sin nombre		
		CAB. 11.30, 13, 18 y 19.30 h					Teatro Principal. 19.30 h		
		Agrupación Sr. Serrano:	Escena Abierta	P.10	X	21	Gran Torino	Cine	P.59
		Historia del amor					Foro Solidario. 19 h		
		Fórum Evolución. 21 h			J	22	Dhalinjaró	Cine	P.14
D	11	La carbonería de la Lola:	Escena Abierta	P.10			Cultural Caja de Burgos. 20.15 h		
		Entre el corazón y la pluma			L	26	Solidaridad humana. Entidades sociales,	Charla	P.62
		CAB. 11.30 y 13 h					el corazón de la sociedad		
		Agrupación Sr. Serrano:	Escena Abierta	P.10			CORDIA. 18 h		
		Historia del amor			X	28	Coco	Cine	P.59
		Fórum Evolución. 19.30 h					Foro Solidario. 19 h		
M	13	La víspera: Fragmentos	Escena Abierta	P.11	J	29	La gran oportunidad	Documental	P.39
		Cultural Cordón. 19.30 h					Aula de Medio Ambiente. 19 h		
X	14	El agente topo	Cine	P.59			La mujer que nunca existió	Cine	P.14
		Foro Solidario. 19 h					Cultural Caja de Burgos. 20.15 h		
J	15	La mer au loin	Cine	P.14	V	30	Noemí Domarco	Música	P.58
		Cultural Caja de Burgos. 20.15 h					y Miguel Ángel Azofra		
V	16	Los bárbaros: Extraña alegría	Escena Abierta	P.11			Foro Solidario. 19.30 h		
		Teatro Principal. 20 h			S	31	José Sacristán:	Teatro	P.13
		Francesc Cuéllar:	Escena Abierta	P.11			El hijo de la cómica		
		La condición horizontal					Cultural Caja de Burgos. 19.30 h		
		Fórum Evolución. 21.30 h					Fiesta de inauguración del Festival		
							Internacional de Jazz	Música	P.5
							CAB. 13.30 h		



## FEBRERO

D	1	Cadena de favores	Cine	P.63
		CORDIA. 17 h		
M	3	¡Larga vida al corto... castellano y leonés!	Cine	P.15
		Cultural Cordón. 19.30 h		
X	4	Los limoneros	Cine	P.59
		Foro Solidario. 19 h		
		¡Larga vida al corto... español!	Cine	P.15
		Cultural Cordón. 19.30 h		
J	5	Simón de la montaña	Cine	P.14
		Cultural Caja de Burgos. 20.15 h		
V	6	Serrano & Kaele	Música	P.6
		Cultural Caja de Burgos. 19.30 h		
S	7	Clásicos excéntricos	Música	P.16
		Cultural Cordón. 18.30 h		
X	11	Persépolis	Cine	P.59
		Foro Solidario. 19 h		
		Apoderamientos, tutelas y curatelas	Charla	P.63
		CORDIA. 19 h		
J	12	Urchin	Cine	P.14
		Cultural Caja de Burgos. 20.15 h		
D	15	Yo soy Sam	Cine	P.63
		CORDIA. 17 h		
M	17	¡Larga vida al corto... español!	Cine	P.15
		Cultural Cordón. 19.30 h		
X	18	La fuente de las mujeres	Cine	P.59
		Foro Solidario. 19 h		

		¡Larga vida al corto... castellano y leonés!	Cine	P.15
		Cultural Cordón. 19.30 h		
J	19	Hasta la montaña	Cine	P.14
		Cultural Caja de Burgos. 20.15 h		
S	21	Big Band Burgos y María Sedano	Música	P.7
		Cultural Caja de Burgos. 19.30 h		
L	23	Sistema penitenciario. ¿Rehabilitan las prisiones?	Charla	P.62
		CORDIA. 18 h		
X	25	Adam	Cine	P.59
		Foro Solidario. 19 h		
J	26	El poder de dos palabras	Documental	P.39
		Aula de Medio Ambiente. 19 h		
		¡En bicicleta!	Cine	P.14
		Cultural Caja de Burgos. 20.15 h		
V	27	Monismáticos	Música	P.58
		Foro Solidario. 19.30 h		
S	28	Lola Herrera: Camino a La Meca	Teatro	P.13
		Cultural Caja de Burgos. 19.30 h		

## MARZO

D	1	Las vidas de Sing Sing	Cine	P.63
		CORDIA. 17 h		
V	6	Borja Niso: Ludovico Musical Experience	Música	P.16
		Cultural Caja de Burgos. 19.30 h		
X	11	El proceso de la pérdida. ¿Cómo elaborar el duelo?	Charla	P.63
		CORDIA. 19 h		

X	11	Andrea Motis, la trompeta silenciosa	Cine	P.9
		Cultural Cordón. 19.30 h		
V	13	Plata o plomo	Música	P.58
		Foro Solidario. 19.30 h		
S	14	Las amistades peligrosas	Teatro	P.12
		Cultural Caja de Burgos. 19.30 h		
D	15	Posdata, te quiero	Cine	P.63
		CORDIA. 17 h		
V	20	Leo & Leo	Música	P.7
		Cultural Caja de Burgos. 19.30 h		
L	23	Coches que conducen solos, ¿realidad o ciencia ficción?	Charla	P.62
		CORDIA. 18 h		
X	25	Bird	Cine	P.9
		Cultural Cordón. 19.30 h		
V	27	La Local Jazz Band	Música	P.8
		Cultural Cordón. 19.30 h		
S	28	Ponké y la ciudad del jazz	Música	P.16
		Cultural Cordón. 18.30 h		
D	29	Herbie: A tope	Cine	P.63
		CORDIA. 17 h		

## ABRIL

S	11	K'TaM	Música	P.8
		Cultural Caja de Burgos. 19.30 h		
V	17	Triplanetas	Música	P.9
		Cultural Cordón. 19.30 h		

## ARANDA DE DUERO

X	25	¡Larga vida al corto... castellano y leonés!	Cine	P.15
		FEB. Cultural Caja de Burgos. 19.30 h		
J	26	¡Larga vida al corto... español!	Cine	P.15
		FEB. Cultural Caja de Burgos. 19.30 h		

## BRIVIESCA

S	7	¡Larga vida al corto... castellano y leonés!	Cine	P.15
		FEB. interClub. 19.30 h		
S	14	¡Larga vida al corto... español!	Cine	P.15
		FEB. interClub. 19.30 h		

## MEDINA DE POMAR

V	20	¡Larga vida al corto... castellano y leonés!	Cine	P.15
		FEB. interClub. 19.30 h		
S	21	¡Larga vida al corto... español!	Cine	P.15
		FEB. interClub. 19.30 h		

## PALENCIA

J	29	La gran oportunidad	Documental	P.39
		ENE. Aula de Medio Ambiente. 19 h		
J	26	El poder de dos palabras	Documental	P.39
		FEB. Aula de Medio Ambiente. 19 h		

## VALLADOLID

J	29	La gran oportunidad	Documental	P.39
		ENE. Aula de Medio Ambiente. 19 h		
J	26	El poder de dos palabras	Documental	P.39
		FEB. Aula de Medio Ambiente. 19 h		





**AVISO** Puede consultar la programación actualizada en la web [www.cajadeburgos.com](http://www.cajadeburgos.com), las redes sociales de Fundación Caja de Burgos y en la **versión digital** de esta revista, a la que puede acceder mediante el código QR adjunto.

#### AVISOS

- > Salvo indicación en contra, todos los menores –independientemente de su edad– han de acceder al recinto provistos de entrada.
- > Se ruega puntualidad. Una vez iniciado el espectáculo, no se permitirá el acceso a la sala.

## Canales de venta

### VENTA POR INTERNET:

[www.cajadeburgos.com/teleentradas](http://www.cajadeburgos.com/teleentradas)  
[24 horas al día, los 365 días del año]

### TAQUILLAS

> Todas las taquillas permiten comprar entrada para cualquiera de los recintos asociados a TeleEntradas (Fundación Caja de Burgos, IMC Ayuntamiento de Burgos y Fórum Evolución Burgos)

#### BURGOS

> **Cultural Cordón** (Casa del Cordón, entrada por la plaza de la Libertad), en horario de exposiciones (martes a sábado de 11.30 a 14 y de 17.30 a 20.30 h. Domingos y festivos de 11.30 a 14 h, lunes cerrado) y desde una hora antes del comienzo de sus espectáculos.

> **Cultural Caja de Burgos** (Avda. Cantabria, 3), desde una hora antes del comienzo de sus espectáculos

> **Centro de Arte Caja de Burgos CAB** (C/ Saldaña, s/n). En su horario de apertura y desde una hora antes del comienzo de sus espectáculos.

#### ARANDA DE DUERO

> **Cultural Caja de Burgos** (Plaza del Trigo, 8), lunes a viernes de 18 a 20.30 h, sábados de 12 a 14 h (domingos y festivos cerrado) y desde una hora antes del comienzo de sus espectáculos.

## Cómo acceder a la sala

### SI COMPRAS DESDE UN ORDENADOR...

> Puedes imprimir tus entradas directamente en tu impresora en un tamaño DIN A-4 (print-at-home).

### SI COMPRAS DESDE UN DISPOSITIVO MÓVIL...

> Lleva tu entrada en tu móvil o tu tablet guardándola en tu aplicación Passbook/Wallet.

### O SI PREFIERES EN TAQUILLA...

> Te entregaremos las entradas físicas.

## Condiciones para la compra de entradas y abonos

> Únicamente se podrán adquirir 6 entradas por titular de tarjeta y espectáculo.

> Una vez adquirido un abono o una entrada no será posible su cambio o devolución.



### Descuentos para grupos (mínimo 20 localidades adquiridas simultáneamente)

> **15%** Asociaciones y colectivos con personalidad propia y legalmente constituidos.

> **20%** Entidades sociales, asociaciones culturales y colectivos en el ámbito de interés del espectáculo.

## TAMBIÉN EN TELEENTRADAS CAJA DE BURGOS:

### Teatro Principal y Teatro Clunia

> Taquilla del Teatro Principal: lunes a sábados de 18 a 21 h. Funciones en domingos y festivos desde una hora antes del comienzo del espectáculo.

> Teatro Clunia: desde una hora antes del comienzo de sus espectáculos.

### Fórum Evolución Burgos

(Pº Sierra de Atapuerca, s/n)

> Desde una hora antes del comienzo de sus espectáculos.

### Casa de Cultura de Gamonal

(Pablo Ruiz Picasso, s/n)

> Lunes a sábados de 18 a 21 h

Las localidades en venta anticipada para los espectáculos del Fórum Evolución Burgos pueden adquirirse en cualquiera de las taquillas del sistema.

## ICONOS INFORMATIVOS:

+ info

Más información referente a la actividad

ip

La actividad requiere de inscripción previa



Espectáculo con descuentos en función del número de entradas adquiridas



Espectáculo con desarrollos asociados a la Escuela de Públicos



Actividades dirigidas preferentemente a personas mayores de 60 años



2026 nos trae  
algo muy **especial**  
para vivir momentos compartidos.



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