

recrea +60



Tiempo de salir

Actividades para personas mayores de 60 años
PROGRAMACIÓN marzo - abril 2026

Tiempo de salir

Con la llegada de la primavera, se abre también una oportunidad para volver a salir, retomar planes y seguir sumando vida a los años. Porque cumplir años no es solo acumular experiencias, sino descubrir nuevas formas de mirar, sentir y disfrutar el mundo. La primavera invita a moverse, a respirar aire nuevo y a dar espacio a todo lo que nos hace bien. Hablar hoy de envejecimiento es hablar de nuevas longevidades: una etapa llena de posibilidades, bienestar y ganas de seguir aprendiendo. A partir de los 60, la vida continúa regalándonos momentos que inspiran, sorprenden y nos ayudan a valorar lo verdaderamente importante.

En **recrea +60**, la Fundación Caja de Burgos presenta una vez más un completo programa de actividades orientadas al bienestar físico, emocional y social. Talleres, salidas culturales, propuestas vinculadas al cuidado del entorno y espacios de encuentro pensados para cuidarse, compartir y seguir creciendo. En los centros de Burgos encontrarás un lugar donde conectar con otras personas, mantener una actitud activa y disfrutar intensamente de cada día. Esta primavera, vuelve a salir. *¡Es tu momento!*

Inscríbete fácilmente en la www.cajadeburgos.com o acércate a cualquiera de nuestros centros, preferentemente en aquel en el que se vaya a desarrollar la actividad.



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

MÁS INFORMACIÓN EN:

recrea +60

C/ Anna Huntington, 3

09004 Burgos

947 481 746

recrea@cajadeburgos.com



www.cajadeburgos.com

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



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

Política de cancelación y condiciones generales de las actividades:

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

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

En caso de fuerza mayor:

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

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

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

Todas las actividades cuentan con equipo de reanimación cardiopulmonar.

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

Se ruega puntualidad.

recrea EN DIGITAL

LUGAR: **Foro Solidario**

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

CURSO

Seguridad en tu móvil

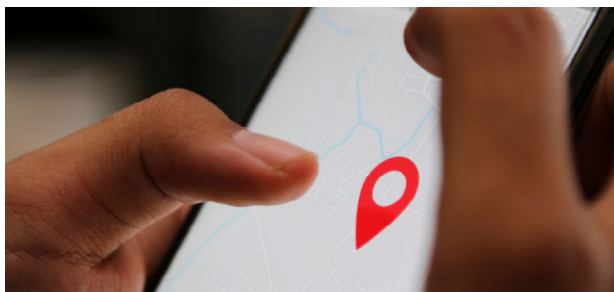
Adquiere conocimientos sobre seguridad en el móvil, tales como evitar pérdidas o localizarlo en caso de extravío, protección de datos en internet y la forma más segura de navegar.

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

► **Del 9 al 21 de abril.** (4 SESIONES).

Martes y jueves: Grupo de mañana: de 11 a 12 h.
Grupo de tarde: de 17 a 18 h.

Precio: 20€/grupo.



CURSO

Aplicaciones de ocio y para la vida diaria

Aprenderás a utilizar tu móvil smartphone: podómetro digital, pago de la zona azul, reserva de viajes por internet, compras..., aplicaciones para conectar pulsera/reloj digital y el antivirus.

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

► **Del 28 de abril al 28 de mayo.** (10 SESIONES).

Martes y jueves: Grupo de mañana: de 11 a 12 h.
Grupo de tarde: de 17 a 18 h.

Precio: 40€/grupo.



recrea EN DIGITAL



CURSO

Seguridad y protección

En un mundo cada vez más digital, proteger nuestros dispositivos y navegar con tranquilidad es esencial. Por eso, Fundación Orange ofrece el itinerario "Seguridad y Protección", que incluye dos formaciones prácticas y totalmente gratuitas pensadas para ayudarte a usar la tecnología de forma segura en tu día a día.

► 13, 15, 20 y 22 de abril. *Seguridad en tu móvil.*

► 27 y 29 de abril, 4 y 6 de mayo. *Seguridad en Internet y en las redes sociales.*

Lunes y miércoles, 10:30 a 12:30 h.

Precio: 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.

En colaboración con **Fundación Orange.**



CURSO

Gestión del tiempo libre

La tecnología puede hacer tu día a día más fácil y también ayudarte a disfrutar mejor tu tiempo libre. Dentro del programa de formación gratuita de Fundación Orange, el itinerario "Gestión del tiempo libre" incluye dos cursos prácticos pensados para aprovechar las herramientas digitales de manera útil y sencilla.

► 11, 13, 18 y 20 de mayo. *Aplicaciones del día a día.*

► 1, 3, 8 y 10 de junio. *Contenidos audiovisuales.*

Lunes y miércoles, 10:30 a 12:30 h.

Precio: 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.

En colaboración con **Fundación Orange.**

recrea AUTOGESTIÓN

LUGAR: **Foro Solidario**

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

CICLO CONOCE TUS DERECHOS

Lo que debes saber después de los 60

Charlas sobre temas jurídicos donde podrás consultar tus dudas.

► **10 de marzo.** *Protección ante abuso, maltrato o negligencia.*

► **7 de abril.** *Derecho a la autonomía y decisiones propias.*

Martes, 19 h.

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

Entrada libre hasta completar aforo.



CICLO EDUCACIÓN FINANCIERA

Aprenderemos a reconocer los servicios esenciales, evitar cargos innecesarios y manejar nuestros medios de pago.

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

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

Martes, 19 h.

Imparte: Jorge Sánchez, gestor de oficina en Arquia Banca.

Entrada libre hasta completar aforo.



recrea AUTOGESTIÓN



CICLO SEGURIDAD ECONÓMICA

Aprende a cuidar tu economía con el Banco de España

El Banco de España impulsa un Plan de Educación Financiera para mejorar la cultura financiera y ayudar a gestionar las finanzas de forma responsable. Dentro de él, desarrolla un programa específico para mayores de 60 años, con contenidos básicos y pautas para fomentar hábitos económicos seguros en esta etapa.

► **25 de marzo.** *Finanzas en tiempos de incertidumbre.*

► **29 de abril.** *Consejos para prevenir el fraude en operaciones bancarias.*

Miércoles, 11 h.

Imparte: equipo técnico del Banco de España.

Gratuito. Inscripción previa.



CICLO TODO SOBRE LA RENTA

Declaración de la renta. ¿Cómo hacerla para vivir tranquilos?

Abril nos recuerda aquel viejo eslogan de: “Hacienda somos todos”. Se abre la campaña para presentar la declaración del IRPF y es crucial conocer las novedades del impuesto, saber cómo confeccionarlo correctamente y prever toda la documentación necesaria para cumplir con la ley sin llevarnos ningún susto. De nuestros impuestos dependen los servicios públicos que todos disfrutamos. Hacer los cálculos bien, nos beneficia también a todos.

► **21 de abril.** *Martes, 19 h.*

Imparte: Luis Ángel García, asesor fiscal.

Gratuito. Inscripción previa.



CICLO SALUD Y MAYORES

Entender y cuidar los riñones después de los 60

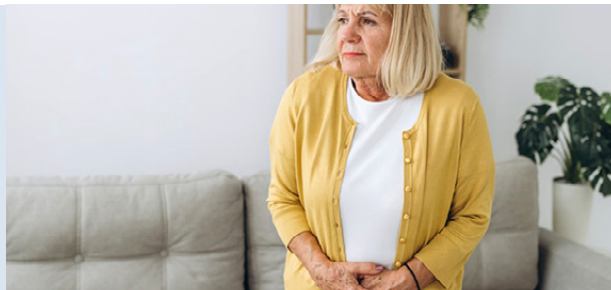
Se explicará cómo funcionan los riñones, qué cambios presentan con la edad y cuáles son los principales factores de riesgo. Además, se ofrecerán recomendaciones prácticas para su cuidado, fomentando la prevención y una mejor calidad de vida.

► **12 de marzo.** Jueves, 19 h.

Con motivo del Día Mundial del Riñón.

Imparte: Pedro Abaigar, especialista en Nefrología.

Gratuito. Inscripción previa.



CICLO SALUD Y MAYORES

La incontinencia urinaria: a cualquier nos puede pasar

La incontinencia urinaria no se considera una enfermedad, sino un síntoma, según la Sociedad Internacional de la Continencia. Es una señal de alerta que requiere atención. Aunque a menudo tiene solución, en algunos casos supone un reto médico que debe abordarse con compromiso.

► **16 de abril.** Jueves, 19 h.

Imparte: Miguel Ángel López Aramburu, especialista en Urología.

Gratuito. Inscripción previa.

LongeVIDAdes

recrea CONVIVENCIAL

LUGAR: **Foro Solidario**

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

CICLO CON M DE MUJER

Calles con nombre de mujer

En estas charlas recorreremos la ciudad desde la perspectiva de mujeres cuyos nombres identifican diversas calles, como un ejercicio de memoria en la construcción del territorio.

► **9 de marzo.** *Un paseo que inicia.*

► **16 de marzo.** *Un paseo que continúa.*

Lunes, 19 h.

Imparte: Tania Araguzo, educadora de Recrea +60.

Gratuito. Inscripción previa.



CICLO BURGOS. LA CIUDAD ESCONDIDA

La huella oculta de Sefarad en la ciudad de Burgos. Nuevos descubrimientos sobre la judería burgalesa

En esta cita descubriremos la judería de la ciudad, su extensión y configuración, así como la localización de edificios singulares —sinagogas, mataderos, cementario,...— en el plano histórico de la ciudad.

► **23 de marzo.** Lunes, 19 h.

Imparte: Eloy L. Zamanillo investigador y doctorado de la UBU.

Gratuito. Inscripción previa.





CICLO CON M DE MUJER

Dos mujeres, dos lenguajes: piano y poesía

Con motivo del Día Mundial de la Poesía (21 de marzo), y dentro del ciclo “Con M de Mujer”, se celebrará un recital que une piano y poesía. La propuesta establece un diálogo entre música y palabra, con dos intervenciones poéticas —tras la tercera pieza y al final— con textos de autoras vinculados a obras de compositoras. Cada bloque incluirá una breve presentación para contextualizar y poner en valor su legado.

► **24 de marzo. Martes, 19 h.**

Imparten: Tania Araguzo y Nea Huovinen.

Entrada libre hasta completar aforo.

con **M** de MUJER

recrea CONVIVENCIAL



CICLO VIVA BURGOS

La Semana Santa de Burgos: historia de una reorganización

La Pasión de Burgos tomó su forma actual a comienzos del siglo XX, con la creación en 1901 de la Junta Reorganizadora del Santo Entierro, que impulsó la renovación de la procesión del Viernes Santo y la incorporación de nuevos pasos. Fue una de las primeras reestructuraciones modernas en España y marcó una etapa de crecimiento. En los años 40, el traslado de imágenes a las parroquias dio lugar a nuevas cofradías que completaron su configuración actual.

► **26 de marzo. Jueves, 19 h.**

Imparte: Alfonso Díez, etnógrafo y folclorista burgalés.

Gratuito. Inscripción previa.

¡Viva BURGOS!

recrea CONVIVENCIAL



TALLER

Ajedrez: jaque al olvido

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

► Del 7 de abril al 9 de junio. Martes, 18 a 19:30 h.

Imparte: Burgos en Jaque.

Precio: 55€



ACTIVIDAD INTERGENERACIONAL

Creando con el alma: arteterapia para conectar, recordar y expresar

Esta propuesta se concibe como una experiencia creativa con finalidad social y emocional, en la que la expresión plástica actúa como herramienta para activar la memoria, favorecer la expresión personal y fortalecer los vínculos entre quienes participan. La actividad no responde a patrones cerrados ni requiere conocimientos previos, priorizando la libertad creativa, el valor simbólico del proceso y el itinerario individual de cada persona.

► Del 7 de abril al 9 de junio. Martes, 17 a 19 h.
(10 SESIONES).

Imparte: Alexandra Carrera, arteterapeuta.

Precio: 50€

INTERGENERACIONAL



TALLER

Activa-Mente

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

► **Del 8 de abril al 8 de junio.**

GRUPO DE MAÑANA: Lunes y miércoles, 11:30 a 12:30 h.

GRUPO DE TARDE: Lunes y jueves, 17 a 18 h.

(18 SESIONES).

Imparte: Viktorya Hakobyan.

Precio: 55€

recrea CONVIVENCIAL



TALLER

De olvidada a imprescindible: domina tu máquina de coser

¿Te gustaría aprender a manejar la máquina de coser o mejorar tu técnica? Comenzaremos con proyectos básicos para que aprendas desde cero: cómo enhebrar, ajustar tensiones, realizar puntadas sencillas y desenvolverte con seguridad en la máquina. Todo ello en un ambiente acogedor, donde podrás avanzar a tu ritmo y disfrutar del proceso.

► **Del 9 de abril al 11 de junio.** Jueves, 10:30 a 12 h.

(9 SESIONES).

Imparte: equipo educativo de Recrea +60.

Precio: 25€

recrea CONVIVENCIAL



CICLO RECRÉATE EN LA HISTORIA

Huella Real: la Monarquía en los pueblos de Burgos | Covarrubias y Cristina de Noruega

La figura de Cristina de Noruega, princesa vikinga casada con un infante castellano y enterrada en Covarrubias, constituye un ejemplo significativo de la dimensión diplomática que caracterizó a la monarquía medieval. Su presencia en la localidad refuerza la proyección histórica de Covarrubias como enclave vinculado a alianzas reales y a los grandes linajes europeos, integrando el territorio burgalés en una red de relaciones políticas de alcance continental.

► 20 de abril. Lunes, 19 h.

Imparte: Tania Aragozo, educadora de Recrea +6o.

Gratuito. Inscripción previa.

Esto es vida



CICLO LUGARES CON ENCANTO

Ávila. Arévalo

Descubre el encanto medieval de Arévalo recorriendo sus calles empedradas y plazas llenas de historia. Visita la Plaza Mayor, la imponente Iglesia de San Martín y el Castillo, donde se respira el pasado de la villa. Pasea por el casco antiguo, admira sus balcones de madera y patios floridos, y conoce la historia local en el Museo de la Villa. Termina la ruta disfrutando de la naturaleza en la ribera del río Arevalillo y degustando la deliciosa gastronomía local, como la famosa torta de Arévalo.

► 11 de marzo.

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

Precio: 60€. Con comida: 80€



VISITAS, EXCURSIONES Y VIAJES



CICLO CONOCE TU INDUSTRIA

Burgos. Fábrica Calidad Pascual de Aranda de Duero y Petra Burgalesa de Gumiel de Izán

¡Acompáñanos en una experiencia única en Burgos! Comenzaremos visitando la Calidad Pascual, donde conoceremos de primera mano cómo se elaboran sus productos y la trayectoria de esta emblemática empresa burgalesa. Después nos desplazaremos a Aranda de Duero para descubrir una bodega subterránea tradicional, símbolo de la cultura vitivinícola de la zona. La jornada continuará en Gumiel de Izán, con la visita a la Petra burgalesa. Una propuesta que combina industria, vino, tradición y cultura en un mismo día. ¡Plazas limitadas!.

► 12 de marzo.

Salida: jueves, 10:30 h. desde Coliseum Burgos.

Precio: 50€. Con comida: 65€



Conoce
tu INDUSTRIA

recrea CONVIVENCIAL

Ciclo *De mayor a mayor* Contamos contigo

Si eres mayor y quieres poner en común tu experiencia y conocimiento en diversas temáticas, háznoslo saber. Nosotros ponemos el espacio, tú pones el saber.

Comparte tu profesión, aficiones, hobbies... con otras personas de tu edad y haz que aprendan y se diviertan.

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

¿Te animas? ¡Te esperamos!



recrea CONVIVENCIAL



CICLO NOS VEMOS EN EL CAMINO

Burgos. "Milagro de la Luz" en el Monasterio de San Juan de Ortega

Cada primavera y otoño, en la iglesia románica de San Juan de Ortega, un rayo de sol atraviesa el templo e ilumina de forma precisa el capitel de la Anunciación, haciendo visible una secuencia escultórica única durante apenas unos minutos. Después recorreremos la etapa del Camino de Santiago hasta la localidad de Agés (1 hora aproximada de camino).

► 20 de marzo.

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

Precio: 10€

VISITAS, EXCURSIONES Y VIAJES



CICLO CONOCE TU CIUDAD

Burgos. Antigua estación de tren

La visita propone redescubrir la antigua estación de tren de Burgos como espacio emblemático del pasado ferroviario de la ciudad, atendiendo a su historia, su arquitectura y a los recuerdos y curiosidades que forman parte de su identidad. El recorrido amplía la mirada histórica e incorpora nuevos enfoques educativos, iniciativas ciudadanas y diversos recursos científicos y tecnológicos que permiten comprender no solo lo que este edificio fue, sino también su significado actual en el marco del proyecto de la Estación de la Ciencia y la Tecnología.

► 23 de marzo, 12 h.

Salida: lunes, 11 h. desde el Foro Solidario.

Precio: 2€. ¡Plazas limitadas!

Esto es vida

VISITAS, EXCURSIONES Y VIAJES



CICLO LUGARES CON ENCANTO

Madrid. Chinchón

Chinchón es un precioso pueblo de la Comunidad de Madrid que invita a disfrutar de su historia y su ambiente pintoresco. La jornada comienza en la Plaza Mayor, famosa por sus soportales y balcones de madera, ideal para pasear y tomar un café. Continuando por sus calles estrechas y empedradas, se descubre la arquitectura tradicional y algunos rincones con encanto, hasta llegar a la iglesia de Nuestra Señora de la Asunción, que alberga importantes obras de arte.

► 26 de marzo.

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

Precio: hasta el 12/03/2026: 75€. Con comida incluida: 95€. Después: 80€. Con comida: 100€



LUGARES
CON ENCANTO

recrea CONVIVENCIAL



CICLO LUGARES CON ENCANTO

Burgos. Paseando entre cascadas: Salto del Nerviñ y cascadas de San Miguel de Angulo, de Peñaladros y de Pedrosa de Tobalina

Descubre el Salto del Nerviñ, la cascada más alta de la península ibérica, a través de senderos cómodos que conducen a miradores con vistas espectaculares. La ruta continúa por el Valle de Angulo, donde nos acercaremos a la Cascada de San Miguel, rodeada de bosques y un entorno de gran valor natural. Por la tarde visitaremos las cascadas de Peñaladros y Pedrosa de Tobalina, dos rincones muy pintorescos y conocidos de la zona. Una propuesta para caminar sin prisas, respirar aire puro y disfrutar del paisaje.

► 7 de abril.

Salida: martes, 8 h. desde Coliseum Burgos.

Precio: hasta el 24/03/2026: 45€. Con comida incluida: 60€. Después: 50€. Con comida: 65€



recrea CONVIVENCIAL



VIAJE ORO Y PATRIMONIO

Jaén. Baeza, Sierra de Cazorla y oleoturismo

Déjate seducir por el encanto de Jaén y la Sierra de Cazorla en un viaje pensado para disfrutar sin prisas de historia, naturaleza y gastronomía. Durante 4 días recorreremos las joyas renacentistas de Úbeda y Baeza, ciudades Patrimonio de la Humanidad, acompañados de guías oficiales que nos harán viajar en el tiempo entre palacios, plazas y catedrales únicas. El programa se completa con una auténtica experiencia de oleoturismo, visitando una almazara tradicional y moderna con degustación de aceite. Conoceremos, además, Jaén capital, con su impresionante catedral y su animado casco histórico, todo ello con pensión completa, hotel cómodo en Úbeda, almuerzos en restaurante y autocar incluido.

► Del 9 al 12 de abril.

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

Precio: hasta el 20/03/2026: 550€. Después: 615€. Reserva de plaza: 100€/persona en efectivo.

VISITAS, EXCURSIONES Y VIAJES



CICLO MEMORIA EN PIEDRA

Burgos. Monasterio de San Pedro de Cardeña

El Monasterio de San Pedro de Cardeña, a pocos kilómetros de Burgos, es un enclave histórico ligado al Cid Campeador y destaca por su mezcla de estilos, su claustro medieval y su iglesia gótica, ofreciendo una visita guiada que recorre siglos de historia viva.

► 14 de abril, 11:15 h.

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

Precio: 12€. ¡Plazas limitadas!

Esto es vida

VISITAS, EXCURSIONES Y VIAJES



CICLO LUGARES CON ENCANTO

Segovia. Hoces del Duratón, Sepúlveda y Turégano

Descubre la belleza natural de las Hoces del Duratón, un paraje protegido donde los acantilados de roca caliza y el río serpenteante crean un paisaje espectacular, hogar de buitres leonados y otras aves rapaces. Continúa la excursión en Sepúlveda, un encantador pueblo medieval cuyas calles empedradas, casas tradicionales y la Iglesia de El Salvador reflejan siglos de historia y cultura. La jornada termina en Turégano, admirando su imponente castillo amurallado y su iglesia, testigos de la rica historia de la región.

► 16 de abril.

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

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



recrea CONVIVENCIAL



CICLO LUGARES CON ENCANTO

Soria. Cañón del Río Lobos, Burgo de Osma y San Esteban de Gormaz

Comienza explorando el Cañón del Río Lobos, con sus impresionantes acantilados y la ermita templaria de San Bartolomé. Continúa en Burgo de Osma, paseando por su Plaza Mayor y su majestuosa catedral, y termina en San Esteban de Gormaz, descubriendo sus iglesias románicas y calles llenas de historia. Una excursión que combina paisajes espectaculares, cultura y tradición soriana.

► 21 de abril.

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

Precio: hasta el 07/04/2026: 55€. Con comida incluida: 75€. Después: 60€. Con comida: 80€



LUGARES
CON ENCANTO

recrea CONVIVENCIAL



CICLO CONOCE TU CIUDAD

Burgos. Instituto Castellano y Leonés de la Lengua (Palacio de la Isla)

Institución de referencia en el estudio, la investigación y la difusión del español desde su origen y evolución en Castilla y León. El centro desarrolla una destacada labor de conservación y puesta en valor del patrimonio lingüístico mediante publicaciones, actividades culturales y apoyo a la investigación. La visita permite conocer sus proyectos y el papel de Burgos en la historia del español, así como acercarse a la lengua como parte esencial de la cultura y la vida cotidiana.

► 22 de abril, 12 h.

Salida: miércoles, 11 h. desde el Foro Solidario.

Precio: 2€. ¡Plazas limitadas!

VISITAS, EXCURSIONES Y VIAJES



CICLO RUTA DE LAS CATEDRALES

León. Astorga y León

La experiencia comienza en Astorga, una ciudad de sabor medieval donde pasear por sus calles es viajar en el tiempo. La Catedral de Santa María, con su elegante fusión de estilos gótico y barroco, y el sorprendente Palacio Episcopal de Gaudí marcan una visita llena de arte y singularidad. El recorrido continúa en León, con su imponente catedral, famosa por la luz de sus espectaculares vidrieras, y un paseo por el animado Barrio Húmedo, un laberinto de plazas y calles históricas que invita a disfrutar del patrimonio, la tradición y el ambiente de la ciudad.

► 29 de abril.

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

Precio: hasta el 15/04/2026: 55€. Con comida incluida: 75€. Después: 60€. Con comida: 80€

Esto es vida



VISITAS, EXCURSIONES Y VIAJES



CICLO LUGARES CON ENCANTO

Burgos. Hontoria de la Cantera, Ermita de Santa María de Quintanilla de las Viñas, Santo Domingo de Silos y Retuerta

Ruta cultural por la provincia de Burgos que combina patrimonio, paisaje y tradiciones. Comienza en Hontoria de la Cantera, con la visita a las antiguas canteras de donde salió la piedra de la Catedral de Burgos. Continúa en la ermita de Santa María de Quintanilla de las Viñas, destacado ejemplo altomedieval, y en Santo Domingo de Silos, con su monasterio y el célebre claustro románico. La jornada finaliza en Retuerta, conociendo la elaboración tradicional del carbón vegetal y su entorno rural.

► 6 de mayo.

Salida: miércoles, 8 h. desde Coliseum Burgos.

Precio: hasta el 22/04/2026: 45€. Con comida incluida: 60€. Después: 50€. Con comida: 65€



recrea CONVIVENCIAL



CICLO PRIMAVERA DE CASTILLOS

Valladolid. Fuensaldaña y Medina de Rioseco

Dos localidades con un patrimonio muy singular. En Fuensaldaña se visitará su castillo del siglo XV, una fortaleza representativa de las residencias nobiliarias de la época, que fue sede de las Cortes de Castilla y León entre 1984 y 2006. Después, en Medina de Rioseco, el itinerario se centra en el Canal de Castilla, donde pueden verse esclusas, muelles y otros elementos que explican el funcionamiento de esta importante obra hidráulica.

► 14 de mayo.

Salida: jueves, 8 h. desde Coliseum Burgos.

Precio: hasta el 30/04/2026: 55€. Con comida incluida: 75€. Después: 60€. Con comida: 80€



recrea CONVIVENCIAL



CICLO RUTA DE LAS CATEDRALES

Ávila. La Catedral, las murallas, casco viejo y el Convento de Santa Teresa

Ávila sorprende con su impresionante muralla medieval, una de las mejor conservadas de Europa. Su Catedral del Salvador, integrada en la propia muralla, destaca como una de las primeras catedrales góticas de España. Muy cerca, el Convento de Santa Teresa invita a descubrir el lugar natal de la santa y la esencia espiritual de la ciudad.

► 20 de mayo.

Salida: miércoles, 8 h. desde Coliseum Burgos.

Precio: hasta el 06/05/2026: 55€. Con comida incluida: 75€. Después: 60€. Con comida: 80€

VISITAS, EXCURSIONES Y VIAJES



CICLO ESTO ES VIDA

Bilbao. Circo del Sol "KURIOS"

¡Nos vamos a Bilbao a vivir la magia de KURIOS! El Cirque du Soleil nos abre las puertas a un universo *steampunk* lleno de acrobacias imposibles, personajes únicos y un mundo que desafía la imaginación. Acompaña al "Buscador" en esta aventura extraordinaria y descubre por qué millones de personas ya han caído bajo el hechizo de KURIOS – *Cabinet de Curiosités*. ¿Listo para sorprenderte?

► 22 de mayo.

Salida: viernes, 15 h. desde Coliseum Burgos.

Precio: hasta el 20/04/2026: 105€ (no incluye comida/cena).



Esto es vida

VISITAS, EXCURSIONES Y VIAJES



PINCHOS Y CHARANGA

Fiesta de bienvenida al verano en La Casa de la Pradera

Ven a la Casa de la Pradera de la Fundación Caja de Burgos y disfruta de una cita única. Una tarde para compartir, dar la bienvenida al verano y disfrutar de música en vivo, amenizada por una charanga. Y todo ello acompañado de un succulenta merienda donde no faltarán los pinchos más famosos de nuestra tierra. 3x1 ¡Sabor, ritmo y la mejor compañía!

► 27 de mayo.

Salida: miércoles, 16:30 h. desde Coliseum Burgos.

Precio: hasta el 20/05/2026: 45€. Después: 50€

recrea CONVIVENCIAL



CICLO RUTA DE LAS CATEDRALES

Segovia. La Catedral, casco viejo y encendido extraordinario de las fuentes de la Granja de San Ildefonso

Disfruta de una jornada en Segovia, recorriendo su Catedral gótica y el casco histórico medieval. La excursión continúa en el Real Sitio de La Granja de San Ildefonso, con sus jardines franceses y fuentes monumentales. En este día especial podrás vivir el encendido extraordinario de las fuentes, un espectáculo único de agua y mitología que solo se celebra en fechas señaladas.

► 30 de mayo.

Salida: sábado, 8 h. desde Coliseum Burgos.

Precio: hasta el 15/05/2026: 75€. Con comida incluida: 95€. Después: 80€. Con comida: 100€



recrea CONVIVENCIAL



CICLO LUGARES CON ENCANTO

León. Paseo en barco por los Fiordos Leoneses y Riaño

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

► 3 de junio.

Salida: miércoles, 8 h. desde Coliseum Burgos.

Precio: hasta el 20/05/2026: 55€. Con comida incluida: 75€. Después: 60€. Con comida: 80€



LUGARES
CON ENCANTO

VISITAS, EXCURSIONES Y VIAJES



CICLO ESTO ES VIDA

La Rioja. Viaje en Globo, Sajazarra y Santo Domingo de la Calzada

Disfruta de una experiencia inolvidable en globo aerostático, sobrevolando los paisajes de La Rioja Alta y disfrutando de una perspectiva única del entorno natural. La jornada se completa con la visita a Sajazarra, localidad de gran encanto medieval, conocida por su castillo y su cuidado casco histórico, y Santo Domingo de la Calzada, ciudad emblemática del Camino de Santiago, donde se recorrerán sus principales monumentos y se conocerá su relevancia histórica y cultural.

► 9 de junio.

Salida: martes, 7 h. desde Coliseum Burgos.

Precio: hasta el 26/05/2026: 270€

¡Plazas limitadas!

Esto es vida

VISITAS, EXCURSIONES Y VIAJES



CICLO LUGARES CON ENCANTO

Burgos. Montes Pasiegos Burgaleses

Comenzaremos en una fábrica artesanal de miel de brezo, donde se explicará su proceso de producción. A continuación, visitaremos una quesería y fábrica de lácteos artesanales. Después nos acercaremos al puerto de Lunada, en el entorno de la estación EVA, instalación del Ejército del Aire desde la que se controla el tráfico aéreo. La jornada terminará en el puerto de Estacas de Trueba, con parada en la cascada del Guargüero y en una cabaña pasiega, en un entorno natural de montaña.

► **16 de junio.**

Salida: martes, 8 h. desde Coliseum Burgos.

Precio: hasta el 02/06/2026: 55€. Con comida incluida: 75€. Después: 60€. Con comida: 80€



LUGARES
CON ENCANTO

recrea CONVIVENCIAL



VIAJE VENTANA A EUROPA

Francia. Bayona, Carcassonne, Lourdes y Artouste

Descubre la belleza medieval de Carcassonne, con su impresionante ciudad amurallada y los castillos cártos de Lastours. Continúa hacia Lourdes, uno de los santuarios más emblemáticos del mundo, donde podrás visitar la Gruta, la Basílica y disfrutar de la emocionante procesión de las antorchas. Finaliza la experiencia con un espectacular recorrido en el Petit Train d'Artouste, uno de los trenes panorámicos más altos de Europa, antes de regresar a Burgos. El viaje incluye autocar durante todo el recorrido, alojamiento en hoteles 3***, pensión completa con almuerzos en ruta, visitas guiadas en Bayona, Carcassonne, Lastours y Lourdes, entradas a monumentos y al Petit Train d'Artouste y seguro.

► **Del 18 al 21 de junio.**

Salida: jueves, 8 h. desde Coliseum Burgos.

Precio: hasta el 20/05/2026: 675€. Después: 740€. Reserva de plaza: 100€/persona en efectivo.

recrea EN MOVIMIENTO

LUGAR: **interClub**

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

ACTIVIDAD

Stretching

El stretching es una forma suave y eficaz de mantener el cuerpo flexible y activo a cualquier edad. En esta sesión realizaremos estiramientos lentos y controlados, centrados en mejorar la movilidad de las articulaciones, aliviar tensiones musculares y favorecer una postura más equilibrada. Nuestro objetivo es terminar la actividad con sensación de bienestar y ligereza.

► **Marzo y abril.** Lunes y viernes, 12:45 h.

Imparte: equipo técnico del interClub.

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



ACTIVIDAD

Gimnasia cerebral

Esta actividad tiene como propósito estimular ambos hemisferios cerebrales mediante movimientos cruzados y coordinados, favoreciendo así una mejor conexión entre la mente y el cuerpo. A través de la incorporación de movimiento físico, se potencia el aprendizaje, la integración sensorial y el desarrollo de habilidades cognitivas esenciales.

► **Marzo y abril.** Jueves, 13:15 h.

Imparte: equipo técnico del interClub.

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



ACTIVIDADES FÍSICAS



ACTIVIDAD

Gimnasia de mantenimiento

Sistema de entrenamiento específico para personas mayores que evita los desequilibrios musculares y mejora la postura fortaleciendo la musculatura profunda. Se trabaja una tabla específica de ejercicios para mejorar la coordinación, el equilibrio, la flexibilidad y la fuerza usando recursos como balones, gomas en ejercicios de lanzamientos, recepciones y puntería, entre otros.

► **Marzo y abril.** Sábados, 11 h.

Imparte: equipo técnico del interClub.

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

recrea EN MOVIMIENTO



ACTIVIDAD

Yoga +60

Actividad física para mayores de 60. La práctica del Yoga nos ayuda a afrontar y minimizar los estados de ansiedad y estrés, al mismo tiempo que fortalecemos y estiramos la musculatura de nuestro cuerpo. Su práctica, la concentración en la ejecución de las diferentes posturas, acompañado de una respiración adecuada y acompasada, nos ayuda a conectar cuerpo y mente.

► **Marzo y abril.** Jueves, 13 h.

Imparte: equipo técnico del interClub.

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

¡Un oasis de vida!

recrea SOLIDARIO

LUGAR: **Foro Solidario**

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

CLUB DE LECTURA

Los erizos leen

Los Erizos Leen es un espacio para el desarrollo personal fundamentado en la lectura, comentario y aplicación de textos inspiradores. El título del libro se acordará en la sesión y se publicará en la página web www.cajadeburgos.com

► 26 de marzo.

► 30 de abril.

Jueves, 19:30 h.

Entrada libre hasta completar aforo.



ACTIVIDAD

Relajación con Cuencos Tibetanos

Los sonidos que emanan de estos maravillosos instrumentos son un gran apoyo para la meditación y despiertan la empatía.

► 20 de marzo.

► 17 de abril.

Viernes, 19 h.

Imparte: José Ignacio Villahoz.

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





SESIÓN

¡Saborea el cambio! Catas de productos de Comercio Justo

¿Conoces qué es el Comercio Justo? Cada cata te invita a conocer los sabores auténticos que nacen del respeto por las personas y el planeta, mientras aprendes sobre el impacto positivo del Comercio Justo en las comunidades productoras. Comparte, prueba y reflexiona en un ambiente cercano y participativo, porque cambiar el mundo también empieza por el paladar.

► 9 de marzo.

► 13 de abril.

Lunes, 18 h.

En colaboración con: Grupo de trabajo "Burgos por el Comercio Justo".

Precio +60: 2€/cata.

recrea SOLIDARIO



Si eres mayor de 65 años, hazte socio del **interClub** por 135€/año obtén las siguientes ventajas:

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

VALORES AL CINE

en el Foro Solidario

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

Miércoles, 19 h.

Entrada libre hasta completar aforo.

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

CICLO CON M DE MUJER - SORORIDAD

Clara Campoamor

(2011, 93 min)

► 4 de marzo.

En 1931, tras la proclamación de la Segunda República, Clara Campoamor se convierte en una de las primeras diputadas españolas. Decidida a lograr el sufragio femenino, impulsa una causa que encuentra fuerte oposición incluso dentro de su propio partido. Su defensa del voto para las mujeres marcará un hito en la historia democrática del país.



Mujercitas

(2019, 135 min)

► 11 de marzo.

Cuatro hermanas —Amy, Jo, Beth y Meg— afrontan la adolescencia junto a su madre en una Norteamérica marcada por la Guerra Civil. Entre aspiraciones artísticas y nuevos afectos, descubren el amor, la responsabilidad y el valor de los vínculos familiares mientras avanzan hacia la vida adulta.



Las invisibles

(2018, 102 min)

► 18 de marzo.

Ante la decisión municipal de cerrar un centro de acogida para mujeres sin hogar, el equipo social dispone de tres meses para encontrarles una alternativa. La urgencia las empuja a sortear normas y asumir riesgos con un único objetivo: evitar que las residentes queden de nuevo en la calle.



Mustang

(2015, 97 min)

► 25 de marzo.

En un pequeño pueblo turco, la vida de cinco hermanas huérfanas cambia tras un juego inocente que desata rumores sobre su conducta. Bajo la presión familiar, su abuela y su tío imponen estrictas normas destinadas a preservar su reputación y acelerar matrimonios concertados, restringiendo su libertad.

VALORES AL CINE



CICLO PRIMERO DE MAYO

Los santos inocentes

(1984, 108 min)

► 8 de abril.

En la Extremadura de los años sesenta, una familia campesina sobrevive en un cortijo sometida a la autoridad del terrateniente. Su vida transcurre entre la obediencia y la precariedad, con un futuro aparentemente inmutable. La adaptación de la novela de Miguel Delibes retrata la dureza del mundo rural y sus jerarquías.



Perdiendo el norte

(2015, 104 min)

► 15 de abril.

Hugo y Braulio, dos jóvenes universitarios sin expectativas laborales en España, deciden emigrar a Alemania atraídos por la promesa de nuevas oportunidades. Allí descubrirán que empezar de nuevo no es sencillo y que el llamado sueño alemán puede transformarse en una experiencia tan incierta como desafiante.



Pan y rosas

(2000, 110 min)

► 22 de abril.

Maya y Rosa, dos hermanas mexicanas, trabajan como limpiadoras en un edificio de oficinas de Los Ángeles en condiciones precarias. El encuentro con un activista despierta su conciencia y las impulsa a defender sus derechos laborales, aun a riesgo de perder el empleo y ser expulsadas del país.



El 47

(2024, 110 min)

► 29 de abril.

A finales de los años setenta, el conductor Manolo Vital protagoniza un acto de disidencia vecinal al tomar un autobús de la línea 47 para demostrar que podía llegar hasta Torre Baró. Su gesto cuestiona la versión oficial y se convierte en símbolo de la movilización ciudadana que contribuyó a transformar los barrios periféricos de Barcelona.

Programa impulsado por la Fundación Caja de Burgos y la Fundación "la Caixa", que utiliza la música y las artes escénicas como herramienta de sensibilización social, acompañamiento y generación de conciencia, poniendo en valor el poder transformador de la cultura. A través de

sus espectáculos se apoya económicamente a entidades sociales, se visibiliza su labor y se acercan al público narrativas que promueven la inclusión, la cohesión y un futuro más justo y sostenible, reforzando el compromiso de ambas fundaciones con la solidaridad y el desarrollo comunitario.



Viernes 13 de marzo | 19.30 h

Plata o plomo

A beneficio de la **Asociación para la defensa de la Mujer "La Rueda"**.

Con motivo del Día Internacional de la Mujer.

Entradas: 7€

Entradas Fila 0 (aportación para la entidad beneficiaria sin derecho de acceso al concierto): 7€

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.



Viernes 10 de abril | 19.30 h

Silma & Moure

A beneficio de **ALCER Burgos**.

Con motivo del Día Mundial del Riñón.

¡Citas Solidarias!



recrea CON AMBIENTE

LUGAR: **Aula de Medio Ambiente**

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

PASEO

Ambiente de pájaros

Realizaremos un paseo ornitológico por el entorno de Villalonquéjar y Fuentes Blancas para conocer las aves que habitan la zona observando sus cantos, colores y formas.

► 17 de marzo.

► 14 de abril.

Martes, 10 a 13 h.

Imparte: equipo del Aula Medio Ambiente Burgos.

Precio: 6€/paseo.



PROYECCIÓN AMBIENTE DOCUMENTAL

Hope! Estamos a tiempo

Detrás de la crisis climática se esconde una oportunidad única para transformar nuestro futuro. El narrador Javier Peña, nos muestra las soluciones.

► 26 de marzo. *La gran oportunidad.*

► 30 de abril. *El poder de dos palabras.*

Jueves, 19 h.

Gratuita. Acceso preferente para mayores de 60 años hasta 20 minutos antes de empezar el documental.



recrea CON AMBIENTE

Canal de WhatsApp recrea+60

Agenda de actividades.

Novedades y avisos de última hora.

Escanea el código QR
para unirte al canal.



EXCURSIÓN

Burgos. Ribera del Duero

Excursión ideal para quienes desean conocer la Ribera del Duero de forma auténtica y sostenible, combinando patrimonio, naturaleza y enoturismo ecológico. La ruta comienza en Gumiel de Izán con un paseo por su casco histórico e Iglesia de Santa María, y continúa en Aranda de Duero con la visita a la Bodega Martín Berdugo, donde se recorren sus viñedos ecológicos y se disfruta de una cata. Después, el viaje sigue hacia Caleruega, cuna de Santo Domingo de Guzmán, con tiempo para comer y visitar el Monasterio de las Monjas y el Convento de los Frailes. Tras tiempo libre para recorrer la localidad, la excursión concluye con el regreso a Burgos, ofreciendo una completa experiencia cultural y enológica.

► 14 de abril.

Salida: martes, 8 h. desde Coliseum Burgos.

Precio: 60€ (incluye: autobús, entradas a bodega, Monasterio y Convento). 16€ (comida – menú del día).

recrea CREATIVO

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

VISITA

Visita a los almacenes del CAB

Conoce los lugares de almacenaje dónde se se custodian las obras de arte de este emblemático centro de arte burgalés.

► 10 de marzo.

► 14 de abril.

Martes, 17:30 a 19 h.

Imparte: equipo didáctico del CAB.

Gratuito. Inscripción previa llamando al 947 256 550



CICLO INVIERNO DE MUSEOS

El CAB en compañía

Visita a las diferentes exposiciones y comparte opiniones en torno al arte.

► 24 de marzo.

► 21 de abril.

Martes, 18 a 19 h.

Imparte: equipo didáctico del CAB.

Gratuito. Inscripción previa llamando al 947 256 550





EXPOSICIÓN

Sombras en el muro. Imágenes de lo sagrado y lo cotidiano en el arte del Sudeste Asiático

Esta exposición reúne obras de diversas culturas del Sudeste Asiático que exploran la relación entre arte, espiritualidad y vida cotidiana a través de la idea de la imagen como sombra del mundo invisible. Mediante esculturas en piedra, madera y metal, se muestra cómo las figuras conectan lo humano con lo divino en cuatro ámbitos temáticos: las apsaras como símbolo de tránsito y gracia, la solemnidad del arte jemer donde las esculturas alojan a las divinidades, la tensión entre fuerzas opuestas que sostienen el cosmos y, finalmente, la presencia de lo sagrado en objetos domésticos y rituales que estructuran la vida diaria.

► Hasta el 3 de mayo.

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

Imparte: equipo educativo de Cultural Cordón.

Gratuito.





MÚSICA

Ludovico Musical Experience

Borja Niso.

► **Viernes 6 de marzo** | 19.30 h

Cultural Burgos, Avda. Cantabria 3.

Entradas: 24€



TEATRO

Las amistades peligrosas

► **Sábado 14 de marzo** | 19.30 h.

Cultural Burgos, Avda. Cantabria 3.

Entradas: 28€

recrea CREATIVO



V TEMPORADA LÍRICA BURGALESA

Rigoletto

► **Sábado 18 y domingo 19 de abril** | 19.30 h

Teatro Principal, Plza. Mio Cid.

Entradas: 12-30€ según zona.



TEATRO

Viejos tiempos

► **Domingo 17 de mayo** | 19.30 h.

Cultural Burgos, Avda. Cantabria 3.

Entradas: 28€

recrea +60



recrea +60

C/ Anna Huntington, 3

09004 Burgos

947 481 746

recrea@cajadeburgos.com



 Espacio cardioprotegido

www.cajadeburgos.com



PAPEL ECOLÓGICO

