

recrea +60

CAJADEBURGOS
FUNDACIÓN



100
años



Un verano para ti

Actividades para personas mayores de 60 años
PROGRAMACIÓN mayo - julio 2026

Un verano para ti

Este verano es para ti. Para salir, moverte, descubrir y llenar de ilusión cada día. Porque cumplir años no es parar, es abrir la puerta a nuevas experiencias, nuevas personas y nuevas formas de disfrutar. A partir de los 60, empieza una etapa llena de posibilidades. Más tiempo, más libertad y muchas ganas de seguir aprendiendo, compartiendo y sintiéndote bien.

Con **recrea +60**, la Fundación Caja de Burgos te invita a vivir un verano activo y diferente. Un programa completo de actividades para cuidar tu bienestar físico, emocional y social: talleres, salidas culturales, propuestas en la naturaleza y espacios donde conectar con otras personas.

En los centros de Burgos te espera un ambiente cercano, dinámico y pensado para que disfrutes al máximo. Muévete, participa, comparte... y sigue sumando momentos que merecen la pena. Este verano, 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



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

Aplicaciones del día a día

La tecnología puede hacer tu vida diaria más fácil y ayudarte, también, a disfrutar mejor tu tiempo libre.

► **11, 13, 18 y 20 de mayo.**

Lunes y miércoles, de 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

Fotografía digital con el móvil

El verano es el momento perfecto para sacarle todo el partido a tu smartphone y capturar cada instante como se merece. Aprende a hacer mejores fotos dominando el enfoque, el uso del flash o el zoom, y descubre cómo guardarlas, editarlas y organizarlas. Curso no adaptado para dispositivos Apple (iOS).

► **Del 19 de mayo al 11 de junio. (8 SESIONES)**

Martes y jueves, de 11 a 12 h.

Imparte: equipo educativo de Recrea +6o.

Precio: 35€



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

Aspectos básicos sobre jubilación, prejubilación y jubilación activa, así como sus requisitos. Orientación para entender las opciones disponibles y optimizar la situación económica en esta etapa.

► **19 de mayo.** *Derecho a la Seguridad Social y Pensiones.*
Martes, 19 h.

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

Entrada libre hasta completar aforo.



CICLO SEGURIDAD ECONÓMICA

Aprende a cuidar tu economía con el Banco de España

¿Sabes comprobar si un billete es auténtico? Descubre el método "toque, mire, gire" en esta charla impulsada por el Banco de España como parte de su Plan de Educación Financiera para ayudar a gestionar las finanzas de forma responsable.

► **20 de mayo.** *Método "toque, mire, gire".*
Miércoles, 11 h.

Imparte: equipo técnico del Banco de España.

Gratuito. Inscripción previa.





CLAVES DEL AHORRO

¿Quieres ahorrar en los consumos del hogar?

Las facturas de luz y gas suelen incluir términos y datos que pueden resultar difíciles de entender. Esta sesión te ayudará a interpretar de forma clara y sencilla la información de tus recibos. Aprenderás a identificar los principales apartados, diferenciar entre mercado libre y regulado, entender los costes fijos y de consumo, y conocer los horarios tarifarios. Además, se ofrecerán consejos prácticos para optimizar el uso de la energía en casa y reducir gastos. Una oportunidad para ahorrar y consumir de forma más eficiente. Te animamos a participar... y no olvides traer tus facturas.

► **21 de mayo.**
Jueves, 19 h.

Imparte: equipo técnico del Aula de Medio Ambiente.

Gratuito. Se requiere inscripción previa.

recrea AUTOGESTIÓN

DISCIPLINA D

Una infalible fórmula antieDaD

En el Declive de la eDaD

casi todo lo malo empieza por D:

Deterioro, Desgaste, Decadencia, Desmemoria...

Por eso, para sortear la **Desgana** y la **Desidia**,

evitar el **Descuido** y la **inDolencia**,

afrontar los **Duelos** y **Dolores**,

frenar el **Deterioro** y la **Decreptitud**,

Deberíamos **Dedicarnos** sin **Demora** a la **Disciplina D:**

Darse al **Deporte** y la **Danza**.

Dominar los **Dispositivos Digitales**.

Decorarse y **Decorar** la vida.

Dormir, Descansar, Desconectar.

Degustar, Digerir, Defecar.

Domeñar el **Desorden Doméstico**.

Divertirse con los **Demás**.

Dar más de lo que te **Dieron**.

Dejar más de lo que te **Dejaron**.

Devorar el **Día** a **Día**.

Darle que **Darle** a la **viDa**.

De ti Dependes, no lo Dejes.

Por Jesús J. De la Gándara

Psiquiatra y escritor. Asesor científico del programa **recrea+60**.

recrea CONVIVENCIAL

LUGAR: **Foro Solidario**

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

CICLO BURGOS. LA CIUDAD ESCONDIDA

Burgus Ignotus: descubriendo los rincones ocultos de Burgos

Recorrido a pie, de aproximadamente hora y media, para descubrir la antigua judería de la ciudad. Itinerario elaborado para ofrecer una visión única del pasado y la evolución de Burgos.

► **18 de mayo.**

Punto de encuentro: lunes, 19 h. Arco de Santa María.

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

Gratuito. Se requiere inscripción previa.



Exposición "Picasso. Raíces bíblicas"

La exposición ofrece un recorrido por la obra de Pablo Picasso centrado en la influencia de los temas y símbolos bíblicos. A través de pinturas y dibujos seleccionados, se muestra cómo el artista dialoga con la tradición cristiana, reinterpretando pasajes y motivos religiosos con su estilo personal. La muestra permite apreciar la relación de Picasso con la espiritualidad, la maternidad, el sufrimiento y la reflexión sobre la vida y la muerte, revelando una faceta menos conocida pero muy significativa de su trayectoria artística.

► **25 de mayo, 11 h.**

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

Precio: 10€





CONCIERTO

Actuación fin de curso del Coro de Voces y Guitarras Recrea+60

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

► **26 de mayo.**

Martes, 20 h.

Lugar: Foro Solidario.

Precio: 3€



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 una suculenta 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: 45€

Esto es vida

recrea CONVIVENCIAL



CICLO LUGARES CON ENCANTO

Burgos. Patrimonio de la Luz, 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: 50€. Con comida: 65€



VISITAS, EXCURSIONES Y VIAJES



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: 60€. Con comida: 80€



VISITAS, EXCURSIONES Y VIAJES



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€

recrea CONVIVENCIAL



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 en familia?

► 22 de mayo, 18 h.

Salida: viernes, 15 h. desde Coliseum Burgos.

Precio: 105€ (no incluye comida/cena).



recrea CONVIVENCIAL



CICLO CONOCE NUESTRA FUNDACIÓN

CORDIA. Residencia de Personas Mayores

Te invitamos a conocer de cerca la residencia de personas mayores "Cordia", un espacio abierto y acogedor donde el bienestar es lo primero. Durante la visita recorreremos sus instalaciones y descubriremos las actividades y cuidados que se ofrecen en el día a día. Impulsado por la Fundación Caja de Burgos en 2023, es un centro moderno y funcional orientado a mejorar la calidad de vida de las personas mayores. Un proyecto comprometido con el cuidado, la atención y la cercanía.

► **29 de mayo, 11 h.**

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

Gratuito. Se requiere inscripción previa.

CORDIA
Residencia de Personas Mayores
CAJADEBURGOS

VISITAS, EXCURSIONES Y VIAJES



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€



VISITAS, EXCURSIONES Y VIAJES



CICLO CONOCE TU CIUDAD

Burgos. Depósitos de agua del Cerro del Castillo y Depuradora

Comenzaremos la visita en los depósitos de agua del Cerro del Castillo, donde conoceremos su función en el abastecimiento y distribución del agua en la ciudad, así como las vistas privilegiadas del entorno. A continuación, nos trasladaremos en autobús a la depuradora, donde descubriremos el proceso de tratamiento de las aguas residuales y la importancia de su correcta gestión para el cuidado del medio ambiente.

► **1 de junio, 11 h.**

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

Precio: 10€ (incluye traslado). ¡Plazas limitadas!



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€



recrea CONVIVENCIAL



CICLO CONOCE TU CIUDAD

Burgos. Centro de Biodiversidad de Aves

Visita al Centro de Biodiversidad de Aves de Burgos, donde descubriremos especies de la provincia como el águila perdicera, el buitre negro, el milano negro o la abubilla. Conoceremos sus hábitats, comportamientos y su papel en la biodiversidad local.

► **4 de junio, 11 h.**

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

Precio: 10€ (incluye traslado). ¡Plazas limitadas!

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 CONOCE TU CIUDAD

Burgos. Senda de la Naturaleza

Visita a la Senda de la Naturaleza de Burgos. Recorre un espacio natural donde podrás observar la flora y fauna local, aprender sobre los ecosistemas de la zona y disfrutar de un entorno tranquilo y educativo.

► **10 de junio, 11 h.**

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

Precio: 10€ (incluye traslado). ¡Plazas limitadas!



recrea CONVIVENCIAL



CICLO CONOCE TU CIUDAD

Burgos. Estación de Tratamiento de Agua Potable de Arlanzón

Visita a la Estación de Tratamiento de Agua Potable (ETAP) de Arlanzón, donde conoceremos de primera mano el recorrido del agua desde su captación hasta su llegada a nuestros hogares. Durante la visita descubriremos los distintos procesos de potabilización, como la decantación, filtración y desinfección, así como la importancia de garantizar un suministro seguro y de calidad. Una oportunidad para entender mejor la gestión del agua y su papel esencial en la vida cotidiana.

► **15 de junio, 11 h.**

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

Precio: 18€ (incluye traslado). ¡Plazas limitadas!



recrea CONVIVENCIAL



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, para visitar la 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€

VISITAS, EXCURSIONES Y VIAJES



CICLO MONUMENTOS CON HISTORIA

Burgos. Ruta del románico por el Condado de Treviño

El Condado de Treviño invita a descubrir su rico patrimonio medieval. Destaca la ermita románica de la Purísima Concepción de San Vicentejo, auténtica joya del territorio. El recorrido continúa por Treviño, con palacios renacentistas y barrocos e iglesias medievales. En La Puebla de Arganzón sobresale la parroquia de Nuestra Señora de la Asunción, con retablo de los Condestables de Castilla. Su historia refleja la presencia napoleónica y la resistencia guerrillera. El itinerario se completa con el puente gótico sobre el río Zadorra.

► **24 de junio.**

Salida: miércoles, 8 h. desde Coliseum Burgos.

Precio: hasta el 10/06/2026: 55€. Con comida incluida: 75€. Después: 60€. Con comida: 80€

Esto es vida



VISITAS, EXCURSIONES Y VIAJES



CICLO LUGARES CON ENCANTO

Burgos. Paseo guiado por el entorno de las Lagunas de Neila y el Museo de la Trashumancia

Recorreremos el entorno de las Lagunas de Neila, un espacio natural de gran valor paisajístico, con paradas en enclaves como Fuente Sanza, nacimiento del río Arlanza. La visita sigue en el Museo de la Transhumancia, donde conoceremos las tradiciones ganaderas de la zona. También pasearemos por Neila, descubriendo su arquitectura tradicional y sus casas blasonadas.

► 8 de julio.

Salida: miércoles, 8 h. desde Coliseum Burgos.

Precio: hasta el 24/06/2026: 45€. Con comida incluida: 60€. Después: 50€. Con comida: 65€



recrea CONVIVENCIAL



CICLO LUGARES CON ENCANTO

Guipúzcoa. Casco histórico de Oñati y Santuario de Loyola

Descubriremos el encanto de Oñati y Loiola, dos destinos llenos de historia, patrimonio y belleza natural. Pasearemos por el casco histórico de Oñati, con su impresionante universidad y su cuidada arquitectura, dejándonos sorprender por la tranquilidad de sus calles. En Loiola, cuna de Ignacio de Loyola, visitaremos su majestuoso santuario rodeado de un entorno privilegiado. Una ruta que combina cultura, paisaje y tradición en pleno corazón del País Vasco. Ideal para desconectar y disfrutar juntos de una experiencia diferente.

► 16 de julio.

Salida: jueves, 8 h. desde Coliseum Burgos.

Precio: hasta el 02/07/2026: 55€. Con comida incluida: 75€. Después: 60€. Con comida: 80€



recrea CONVIVENCIAL



VIAJE VENTANA A EUROPA

Francia. Bayona, Carcasonne, Lourdes y Artouste

Descubre la belleza medieval de Carcasonne, con su impresionante ciudad amurallada y los castillos cátaros 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, Carcasonne, 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.

VISITAS, EXCURSIONES Y VIAJES



CICLO LUGARES CON ENCANTO

Palencia. Monasterio de Santa María La Real, iglesia de Rebolledo de la Torre y paseo en barco en el Canal de Castilla

Recorreremos el casco histórico de Aguilar de Campoo, paseando por sus calles y conociendo su ambiente tradicional. Visitaremos la Colegiata de San Miguel y el Monasterio de Santa María la Real, dos de los principales referentes patrimoniales de la zona. Nos acercaremos también a la iglesia de Rebolledo de la Torre, destacada por su arquitectura románica. Para completar la jornada, disfrutaremos de un paseo en barco por el Canal de Castilla, una experiencia tranquila y diferente.

► 23 de julio.

Salida: jueves, 8 h. desde Coliseum Burgos.

Precio: hasta el 9/07/2026: 55€. Con comida incluida: 75€. Después: 60€. Con comida: 80€



Y DESPUÉS DEL VERANO...



CICLO MONUMENTOS CON HISTORIA

Guadalajara. Castillo, Catedral y calles empedradas en Sigüenza

Descubriremos la Sigüenza medieval, un recorrido entre el castillo y la catedral por su casco histórico lleno de encanto. Sus calles estrechas, conocidas como travesañas, nos hablan de la convivencia histórica entre culturas cristiana, judía y musulmana. Visitaremos monumentos como el castillo, las iglesias románicas de San Vicente y Santiago, y plazas emblemáticas como la del Doncel. El itinerario nos acerca también a antiguos barrios como la Morería y la Judería, cargados de historia. Un paseo único entre murallas, puertas medievales y rincones con siglos de vida.

► **24 de septiembre.**

Salida: jueves, 8 h. desde Coliseum Burgos.

Precio: hasta el 10/09/2026: 75€. Con comida incluida: 95€. Después: 80€. Con comida: 100€

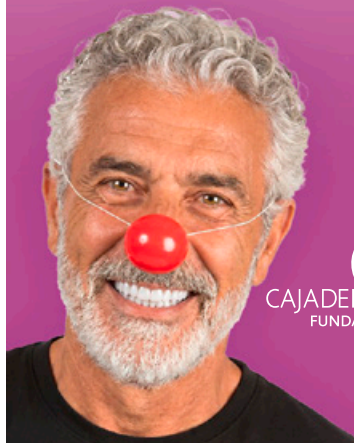


recrea CONVIVENCIAL



Comparte la ilusión

Pásate por el Foro Solidario,
inscríbete en una actividad
o regístrate como usuario
y llévate nuestra ilusión
en forma de regalo.*



CAJADEBURGOS
FUNDACIÓN



100
años

* Hasta agotar existencias.



VIAJE TIERRA DE CONTRASTES

Navarra. Bardenas Reales

Viaje de 4 días y 3 noches con base en Tudela, concebida para disfrutar con calma de paisajes singulares y un notable patrimonio, con todo incluido. El itinerario incluye las Bardenas Reales, un entorno casi desértico de gran valor paisajístico; una visita guiada por Tudela para conocer su historia y diversidad cultural; y recorridos por localidades como Corella, Alfaro, Fitero y Cascante. El programa se completa con la visita al Monasterio de Piedra, en un entorno natural de cascadas. El precio incluye autocar desde Burgos, 3 noches en hotel de 3* en pensión completa, almuerzo en ruta el día de regreso, guías oficiales, entradas a monumentos, así como seguro de viaje.

► Del 5 al 8 de octubre.

Salida: lunes, 8 h. desde Coliseum Burgos.

Precio: hasta el 04/09/2026: 645€. Después: 695€

Reserva de plaza: 100€/persona en efectivo.



Talleres de guitarra española y canto coral (curso 2026-2027)

Dirigido a personas interesadas en la práctica musical colectiva, convocamos una nueva edición de los talleres de guitarra española y canto coral. En el primero se trabajará un repertorio sencillo y ameno, con acompañamiento y guía de la directora, siendo necesario disponer de guitarra propia y contar con un nivel básico-medio. El taller de canto coral abordará la voz en conjunto, construyendo un repertorio variado que integra piezas del cancionero popular y otros estilos, en un espacio compartido orientado al aprendizaje y la interpretación colectiva.

► Martes del 6 de octubre al 25 de mayo de 2027.

- Guitarra española: de 10 a 11.30 h.

- Canto coral: de 11:30 a 13 h.

Dirige: Ana de la Cámara.

Precio: hasta el 15/09/2026: 200€. Después: 220€/taller.

Renovación de antiguos componentes hasta el 30/06: 185€/taller.

Cursos y actividades 2026-2027

ACTIVIDAD	DÍAS DE LA SEMANA	HORARIO
Activa-Mente (mañanas)	Lunes y miércoles	De 11:30 a 12:30 h.
Activa-Mente (tardes)	Lunes y jueves	De 17 a 18 h.
ExpresARTE +60 (teatro)	Lunes	De 17:30 a 19 h.
Entrenamiento cognitivo	Martes	De 10:30 a 11:30 h.
Travelers +60 – intermedio	Martes	De 17 a 18:30 h.
Ajedrez: jaque al olvido	Martes	De 18 a 19:30 h.
Arteterapia	Miércoles	De 17 a 19 h.
Club de costura	Jueves	De 10 a 11:30 h.
Ritmo y calma	Jueves	De 12 a 13 h.
Travelers +60 – iniciación	Viernes	De 10 a 11:30 h.
Taller de radio +60	Viernes	De 12 a 13:30 h.

Jornadas de pruebas gratuitas: del 5 al 9 de octubre.

Todas las actividades empezarán a partir del 19 de octubre.

No habrá clase en los periodos no lectivos según calendario escolar 2026-2027.

recrea +60

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.

► **Mayo, junio y julio.** 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.

► **Mayo, junio y julio.** Jueves, 13:15 h.

Imparte: equipo técnico del interClub.

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



ACTIVIDADES FÍSICAS

recrea EN MOVIMIENTO



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.

► **Mayo, junio y julio.** Sábados, 11 h.

Imparte: equipo técnico del interClub.

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



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.

► **Mayo, junio y julio.** Jueves, 13 h.

Imparte: equipo técnico del interClub.

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

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

► **28 de mayo.**
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 ya que estimulan la actividad de ondas cerebrales de tipo alfa y beta y despiertan la capacidad de dar y recibir.

► **29 de mayo.**
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.

► **11 de mayo.**

Lunes, 18 h.

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

Precio +60: 2€



CHARLA

Encuentro en Burgos con Sister Lucy Kurien

La hermana Lucy Kurien, fundadora de la organización Maher en India, compartirá su experiencia dedicada a acoger y apoyar a mujeres, niños y personas en situación de vulnerabilidad. Desde 1997, su labor ha crecido hasta convertirse en una red de más de 70 hogares que ofrecen refugio, educación y oportunidades de reintegración social. Un encuentro cercano para conocer una historia de compromiso, solidaridad y transformación.

► **1 de junio.**

Lunes, 18 h.

En colaboración con: Espacio Ubuntu.

Entrada libre hasta completar aforo.

VALORES AL CINE

en el Foro Solidario



Proyecciones de películas para personas mayores a los que les gusta el cine y les interesan las temáticas 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 ESPACIO SEGURO

Ciclo presentado por la Asociación Espacio Seguro LGTBQA+

Te estoy amando locamente

(2023, 106 min)

► 6 de mayo

Sevilla, 1977. En un momento en el que la homosexualidad es delito, Reme, una madre tradicional movida por el amor hacia su hijo, un adolescente aspirante a artista se involucrará en el movimiento LGTB andaluz, gesto paradójicamente en el seno de la Iglesia.



Pride

(2014, 120 min)

► 13 de mayo

1984, siendo primera ministra Margaret Thatcher, el Sindicato Nacional de Mineros convoca una huelga. Durante la manifestación del Orgullo Gay en Londres se recaudan fondos para ayudar a las familias de los trabajadores, pero el sindicato no acepta el dinero. El grupo decide entonces ponerse en contacto directo con los mineros y van a un pueblecito de Gales.



Todo sobre mi madre

(1999, 101 min)

► 20 de mayo

Madrid. Manuela, una madre soltera, ve morir a su hijo el día en que cumple 17 años, por echarse a correr para conseguir el autógrafo de Huma Rojo, su actriz favorita. Destrozada, Manuela viaja entonces a Barcelona en busca del padre del chico.



CICLO DE CINE DOCUMENTAL COMERCIO

En colaboración con el Grupo de Trabajo Burgos por el Comercio Justo

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

Jueves, 19 h.

Entrada libre hasta completar aforo.

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



Frutos amargos

(52 min)

► 14 de mayo

A través de la experiencia de personas trabajadoras, en muchos casos migrantes en situación de vulnerabilidad, se adentra en la cadena de producción de alimentos para cuestionar quién sostiene realmente el sistema agroalimentario. Dinamiza el debate Mohammed Chograni, técnico del CITE de CCOO.



El precio de la tierra

(28 min)

► 21 de mayo

Recorrido por Bolivia, Perú y Ecuador que expone las consecuencias sociales y ambientales de la minería extractiva en la Amazonía y como afecta a las comunidades indígenas. Una reflexión sobre el coste real de los recursos que sostienen la economía global. Dinamiza el debate un representante de Greenpeace.



Las atrevidas. Ecos de libertad

(30 min)

► 28 de mayo

Cinco lideresas comunitarias hondureñas relatan su experiencia frente a la violencia, el desplazamiento y la exclusión desde la resistencia, la organización colectiva y la construcción de alternativas locales. Dinamiza el debate Yolanda Zapata, directora del documental.

Mariposas negras

(83 min)

► 4 de junio



Cines Van Golem, Avda. Arlanzón

Película de animación inspirada en historias reales que recorre África, el Caribe y Asia para mostrar el impacto del cambio climático en la vida de tres mujeres: Tanit, Valeria y Shaila. Dinamiza el debate Alex Guillamon, coordinador de Entrepueblos.

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.



Domingo 10 de mayo | 12 h

Baila por ellas

Residencia Cordia (Avda. Cantabria, 35)

A beneficio de la **Asociación Española contra el Cáncer**.
Con motivo del Día Mundial del Cáncer de Ovario.

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 15 de mayo | 19.30 h

Monismáticos

Foro Solidario (C/ Anna Huntington, 3)

A beneficio de **África Camina**.
Con motivo del Día Mundial de África.

¡Citas Solidarias!



recrea CON AMBIENTE

LUGAR: **Aula de Medio Ambiente**

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

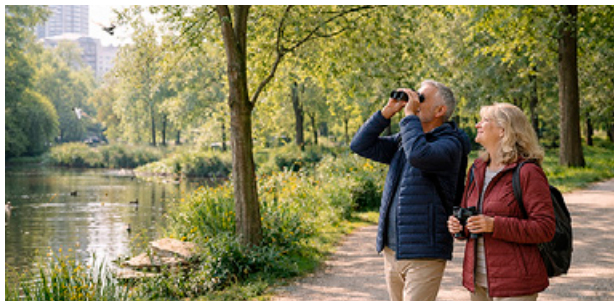
► **7 de mayo.** *Fuentes Blancas.*

► **11 de junio.** *Villalonquéjar.*

Jueves, de 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.

► **28 de mayo.** *La gran transformación.*

► **11 de junio.** *El ingrediente secreto.*

Jueves, 19 h.

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



recrea CON AMBIENTE



EXCURSIÓN

Palencia. Jornada ornitológica de rapaces en el Cerrato palentino

Jornada ornitológica de jornada completa en el Cerrato palentino, orientada a la observación e identificación de rapaces como águila real, águila imperial ibérica, cernícalo primilla y halcón peregrino. Durante la actividad se aprenderá a reconocer sus hábitos y comportamiento en el medio natural. Se contará con telescopio terrestre y préstamo de prismáticos.

El desplazamiento será por cuenta de los participantes. El punto y la hora de encuentro se comunicarán días antes.

► **17 de junio.**
Miércoles.

Precio: 20€

ESPECIAL ECLIPSE SOLAR



Charla: 'El eclipse solar: claves para entenderlo'

► **9 de Junio.**
Martes, 19 h.

Actividad gratuita previa inscripción. ¡Plazas limitadas!
Imparte: Agrupación Astronómica Burgalesa.
Lugar de realización: Aula de Medio Ambiente.

Observación guiada desde el Monte La Cuesta (Villasandino, Burgos)

Visita interpretativa al entorno natural y observación guiada del eclipse. Se facilitarán gafas homologadas para la observación solar.

► **12 de agosto.**
Salida: miércoles, 17,30 h. desde Coliseum Burgos.
Regreso: al finalizar el eclipse.

Facilita: equipo educativo del Aula de Medio Ambiente.
Precio: 45€ personas adultas, 40€ nietos/as menores de edad.
Incluye traslado y gafas homologadas. ¡Plazas limitadas!

recrea CREATIVO

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

VISITA

El CAB en compañía

Recorre las diferentes exposiciones y comparte opiniones en torno al arte de la mano de un mediador cultural.

► 12 de mayo.

► 2 de junio.

Martes, de 18 a 19 h.

Imparte: equipo didáctico del CAB.

Gratuito. Inscripción previa llamando al 947 256 550



VISITA

Lo que el CAB esconde

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

► 23 de junio.

Martes, 17:30 h.

Imparte: equipo didáctico del CAB.

Gratuito. Inscripción previa llamando al 947 256 550



recrea CREATIVO



CAB VIAJERO

La Rioja. Visita al museo Würth y a las bodegas Marqués de Riscal

La mañana comenzará con una visita al Museo Würth, donde recorreremos su colección y exposiciones temporales. Tras la visita, el grupo dispondrá de tiempo para la comida, antes de continuar la jornada por la tarde. El viaje se completa con una visita y cata en las Bodegas Marqués de Riscal, un enclave emblemático que une tradición vitivinícola y arquitectura contemporánea.

► **9 de mayo.**

Salida: sábado, 9 h. desde Teatro Principal.

Precio: 65€. El precio incluye el trayecto de ida y vuelta, entradas y visitas guiadas.



EXPOSICIÓN

100 aniversario Caja de Burgos

"Presente continuo. 100 años de Caja de Burgos" es una exposición multidisciplinar que propone una mirada no cronológica sobre el legado de la institución, conectando pasado, presente y futuro a través de una narrativa dinámica y participativa. A partir de distintos ámbitos conceptuales, el proyecto pone en valor su impacto social, cultural y económico, invitando al visitante a convertirse en intérprete activo de esta historia compartida. La muestra combina contenidos históricos con recursos tecnológicos e inmersivos para generar reflexión, diálogo y proyección hacia el futuro.

► **Del 22 de mayo al 26 de julio.**

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

Imparte: equipo educativo de Cultural Cordón.

Gratuito.



TEATRO

Viejos tiempos

► Domingo 17 de mayo | 19.30 h.

Cultural Burgos, Avda. Cantabria 3.

Entradas: 28€



MÚSICA / 100 ANIVERSARIO CAJA DE BURGOS

OSBU 9º Sinfónica de Beethoven

Domingo 24 de mayo | 19:30 h.

Fórum Evolución.

Entradas: 20€ (Zona A) y 15€ (Zona B)



V TEMPORADA LÍRICA BURGALESA

El Barbero de Sevilla

Domingo 28 y lunes 29 de junio | 21 h.

Teatro Principal, Plaza. Mio Cid.

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



Fetén Fetén y la Orquesta Ciudad de La Mancha

Viernes 5 de junio | 19:30 h.

Cultural Caja de Burgos.

Entradas: 18€

recrea +60



recrea +60

C/ Anna Huntington, 3

09004 Burgos

947 481 746

recrea@cajadeburgos.com



 Espacio cardioprotegido

www.cajadeburgos.com

PAPEL ECOLÓGICO     