

recrea +60



Un nuevo comienzo

Actividades para personas mayores de 60 años
PROGRAMACIÓN **septiembre - octubre 2026**

Septiembre es un nuevo comienzo. Y también una nueva oportunidad para ti.

Con la vuelta del curso llegan los reencuentros, las nuevas amistades, y las ganas de seguir disfrutando de cada día. A partir de los 60 comienza una etapa llena de posibilidades para seguir creciendo, cuidándose y formando parte de una comunidad activa y cercana. Es también una invitación a seguir creando recuerdos, compartiendo experiencias y descubriendo que nunca es tarde para ilusionarse, para conocer a otras personas o para celebrar ese "**amor eterno**" que nace de los vínculos que cultivamos y mantenemos a lo largo de la vida.

Con **recrea +60**, la **Fundación Caja de Burgos** te invita a comenzar este nuevo curso rodeado de personas con tus mismas inquietudes. Un espacio donde conocer gente, participar en actividades enriquecedoras y llenar la agenda de momentos que ilusionan. Talleres, actividades culturales, propuestas para el bienestar, encuentros, salidas y muchas oportunidades para aprender algo nuevo o retomar aficiones que siempre te han acompañado.

Además, seguimos celebrando un año muy especial: el **Centenario de la Fundación Caja de Burgos**. Cien años acompañando a las personas, impulsando iniciativas que mejoran la calidad de vida y creando espacios de encuentro, aprendizaje y participación.

Este curso, ánimo a participar. Descubre nuevas actividades, conoce nuevas personas y forma parte de una comunidad donde siempre hay algo que hacer y alguien con quien compartirlo. Insíbete en **www.cajadeburgos.com** o ven a tu centro más cercano. *¡Te esperamos!*



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: 8 h. 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

Aprende a utilizar tu móvil con soltura y de forma segura

Un curso práctico para sacar más partido a tu móvil en el día a día. Conocerás las funciones básicas, la gestión de llamadas, mensajes, contactos y aplicaciones, la navegación por Internet y las claves para proteger tu privacidad, detectar fraudes y realizar gestiones con seguridad.

Curso para dispositivos Android (no iOS-Apple).

► **20, 22, 27, 29 de octubre, 3, 5, 10 y 12 de noviembre.**

Martes y jueves, de 11 a 12 h.

Imparte: equipo educativo de Recrea +60.

Precio: 35€



Fotografía digital con el móvil

Aprende a sacar el máximo partido a la cámara de tu teléfono móvil y consigue fotografías de mayor calidad. Conocerás conceptos básicos de encuadre, luz y composición, aprenderás a utilizar las principales funciones de la cámara y sencillas herramientas de edición. Un curso práctico para desarrollar la creatividad y capturar tus mejores recuerdos.

Curso para dispositivos Android (no iOS-Apple).

► **17, 19, 24, 26 de noviembre, 1, 3, 10 y 15 de diciembre.**

Martes y jueves, de 11 a 12 h.

Imparte: equipo educativo de Recrea +60.

Precio: 35€



recrea gestión

LUGAR: **Foro Solidario**

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

CICLO SALUD Y MAYORES

Prevención y detección del deterioro cognitivo y las demencias

Con motivo del Día Mundial del Alzheimer, AFABUR presentará su labor de apoyo a las personas afectadas y sus familias. A continuación, el Dr. Goñi explicará qué es el Alzheimer, sus primeros signos, la importancia del diagnóstico precoz y los hábitos que favorecen la salud cerebral.

► **15 de octubre.** Jueves, 19 h.

Imparten: Dr. Miguel Goñi, especialista en Neurología y AFABUR.

Gratuito. Se requiere retirar invitación en el Foro Solidario.



CICLO SALUD Y MAYORES

Diabetes: prevención, control y bienestar

Con motivo del Día Mundial de la Diabetes, esta charla ofrecerá pautas para conocer mejor la enfermedad y promover su prevención y control. Se abordarán los factores de riesgo y la importancia de la alimentación, la actividad física, el bienestar emocional y el autocuidado para un envejecimiento saludable.

► **12 de noviembre.** Jueves, 19 h.

Imparte: Asociación Diabéticos Burgos (ASDIBUR).

Gratuito. Se requiere retirar invitación en el Foro Solidario.



recrea convivencial

LUGAR: **Foro Solidario**

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

CICLO BURGOS. LA CIUDAD ESCONDIDA

Burgus Ignotus: conociendo los rincones ocultos de Burgos

Recorre la antigua judería medieval de Burgos en un itinerario histórico de hora y media. Descubrirás calles, monumentos y rincones que muestran la historia y la evolución de la ciudad.

► **28 de septiembre.**

Lunes, 19 h.

Punto de encuentro: Arco de Santa María.

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

Gratuito. Inscripción previa. ¡Plazas limitadas!



MÚSICA PARA DISFRUTAR Y COMPARTIR

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

Guitarra española: aprendizaje y práctica de un repertorio de canciones sencillas. Es necesario disponer de guitarra propia y contar con un nivel básico-medio. **Canto coral:** trabajo de la voz en conjunto a través de un repertorio variado que incluye canciones populares, fomentando el aprendizaje, la convivencia y el disfrute de la música compartida.

► **Del 6 de octubre al 25 de mayo de 2027.** Martes.

→ **GUITARRA ESPAÑOLA:** de 10 a 11:30 h.

→ **CANTO CORAL:** de 11:30 a 13 h.

Imparte: Ana de la Cámara.

Precio: Curso completo, hasta 15/09/2026: 200€. Después: 220€



recrea convivencial

El secreto del **amor eterno**, suponiendo que exista

I. EL COMIENZO

Cuando ÉRAMOS adolescentes
cada verano NOS enamorábamos ETERNAMENTE
de una chica, UN CHICO, diferente
hasta que UN VERANO NOS ENAMORAMOS
PERDÍDAMENTE
DE un chico, UNa CHICa,
¡¡¡d i f e r e n t e!!!
De los cuales seguimos enamorados
eTERNAMENTE
aunque ya no sea verano, ni seamos adolescentes.

II. LA CONTINUACIÓN

No solo pan y cebolla...
Nos hemos dado un ciento O un quintal,
¡Cómo tasarlo!
Si no lo contamos al darlo
Tampoco lo hicimos al recibirlo
El amor es, también,
Desenfadado intercambio.

III. LA CONCLUSIÓN

...y ahora, que aún es siempre todavía,
es, por fin,
cuando el amor comprendemos.

¡Nunca es tarde si el amor es ETERNO!

Por Jesús J. De la Gándara
Psiquiatra y escritor. Asesor científico del programa **recrea+60**.



CICLO MEMORIA EN PIEDRA

Burgos. Cartuja de Miraflores

Coincidiendo con la festividad de San Bruno, fundador de la Orden Cartuja, te proponemos una visita guiada a la histórica Cartuja de Miraflores, uno de los monumentos más destacados del patrimonio burgalés. Descubriremos su historia, espiritualidad y algunas de las grandes joyas del arte gótico español, como el espectacular retablo mayor y los sepulcros reales. Una oportunidad única para acercarse a la historia, el arte y las tradiciones vinculadas a este singular monasterio.

► **6 de octubre.** 11 h.

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

Precio: 10€. ¡Plazas limitadas!

VISITAS, EXCURSIONES Y VIAJES



CICLO CONOCE TU CIUDAD: EL CICLO DEL AGUA

Burgos. El viaje del agua: del río a nuestros hogares

Conoceremos el recorrido completo del agua en Burgos, desde su captación y potabilización en la ETAP de Arlanzón hasta su distribución en los depósitos del Cerro del Castillo y su posterior depuración en Villalonquéjar. Una visita para descubrir cómo se garantiza un suministro seguro y de calidad, así como la importancia de la gestión del agua y del tratamiento de las aguas residuales para el cuidado del medio ambiente.

► **19 de octubre:** depósitos de agua del Cerro del Castillo y depuradora (EDAR) en Villalonquéjar.

► **26 de octubre:** Estación de Tratamiento de Agua Potable (ETAP) de Arlanzón.

Precio: 19 de octubre: 10€
26 de octubre: 20€
Ambas visitas: 25€

¡Plazas limitadas!



recrea convivencial



CICLO CONOCE TU CIUDAD: CONOCE TU INDUSTRIA

Burgos. Hiperbaric

Hiperbaric es una empresa burgalesa líder a nivel mundial en el desarrollo y fabricación de equipos de altas presiones para la industria alimentaria y otros sectores tecnológicos. Durante la visita conoceremos de cerca su actividad, sus procesos de innovación y cómo una empresa nacida en Burgos ha logrado convertirse en una referencia internacional en tecnología industrial.

► **23 de octubre.** 11 h.

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

Precio: 10€. ¡Plazas limitadas!



recrea convivencial

Consigue tu chubasquero de bolsillo

Al inscribirte a dos excursiones de forma simultánea



Hasta agotar existencias.

Promoción limitada a una unidad por persona, previa adquisición individual de dos excursiones.

VISITAS, EXCURSIONES Y VIAJES



CICLO MONUMENTOS CON HISTORIA

Guadalajara. Castillo, Catedral y calles empedradas en Sigüenza

Sigüenza conserva uno de los conjuntos medievales más bellos de Castilla-La Mancha. Acompañados por un guía, recorreremos su casco histórico, desde el castillo hasta la catedral, atravesando sus características calles empedradas, conocidas como travesaías. Durante el itinerario conoceremos monumentos como las iglesias románicas de San Vicente y Santiago, la plaza del Doncel y los antiguos barrios de la Morería y la Judería.

► 24 de septiembre.

Salida: jueves desde el Coliseum Burgos (Pza. de Toros). La hora de salida se enviará el día anterior por SMS.

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



MONUMENTOS
CON HISTORIA



VISITAS, EXCURSIONES Y VIAJES



CICLO LUGARES CON ENCANTO

Álava y Burgos. Salinas de Añana, paseo en barco por el embalse del Sobrón y recorrido en Santa Gadea del Cid. 2º Grupo

La excursión comenzará con la visita a las Salinas de Añana, donde se conocerá el tradicional proceso de extracción de sal. A continuación, se visitará el Museo del Agua del Sobrón y se disfrutará de un paseo en barco por el embalse, contemplando el espectacular paisaje del desfiladero. La jornada finalizará con un recorrido por las calles medievales de Santa Gadea del Cid.

► 30 de septiembre.

Salida: miércoles desde el Coliseum Burgos (Pza. de Toros). La hora de salida se enviará el día anterior por SMS.

Precio: hasta el 15/09/2026: 55€. Con comida incluida: 75€. Después: 60€. Con comida: 80€



LUGARES
CON ENCANTO

recrea convivencial



CICLO LUGARES CON ENCANTO

La Rioja. Viaje en Globo, Briones y Haro

Disfrutaremos de una jornada en La Rioja con un espectacular vuelo en globo al amanecer, seguido de las visitas a Briones y Haro, dos localidades emblemáticas vinculadas a la cultura y la tradición del vino.

► 1 de octubre.

Salida: jueves desde el Coliseum Burgos (Pza. de Toros). La hora de salida, qué será muy temprana, se enviará el día anterior por SMS.

Precio: hasta el 17/09/2026 (comida incluida): 270€
¡Plazas limitadas!

Nota: quienes lo deseen podrán participar únicamente en la excursión, sin realizar el vuelo en globo. Consultar precio.



LUGARES
CON ENCANTO

recrea convivencial



TIERRA DE CONTRASTES

Navarra. Bardenas Reales

Escapada de 4 días y 3 noches con base en Tudela, pensada para disfrutar sin prisas de paisajes únicos y mucho patrimonio con todo incluido. Nos adentraremos en las impresionantes Bardenas Reales, un entorno casi desértico que sorprende por sus formas y panorámicas. También recorreremos Tudela con guía para conocer su historia y mezcla de culturas, y visitaremos pueblos con encanto como Corella, Alfaro, Fitero y Cascante. El viaje se completa con una visita en el espectacular Monasterio de Piedra, rodeado de cascadas y naturaleza. El precio incluye autocar desde Burgos, 3 noches en hotel 3* en pensión completa, almuerzo en ruta el día de regreso, guías oficiales en Tudela, Bardenas Reales, Corella y Alfaro, entradas a la Catedral de Tudela, Monasterio de Fitero y Monasterio de Piedra, y seguro de viaje.

► **Del 5 al 8 de octubre.**

Salida: lunes, 8 h. desde Coliseum Burgos. (Pza. de Toros).

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

Reserva de plaza: 100€/persona en efectivo.

VISITAS, EXCURSIONES Y VIAJES



CICLO LUGARES CON ENCANTO

Burgos. Monumento Natural de Ojo Guareña, Torre de los Velasco y Monasterio de Santa Clara en Medina de Pomar

Comenzaremos la jornada en el Monumento Natural de Ojo Guareña, uno de los complejos kársticos más importantes de Europa, donde conoceremos la Cueva y Ermita de San Bernabé y el singular entorno natural que las rodea. Después nos trasladaremos a Medina de Pomar para visitar la imponente Torre de los Velasco, símbolo de la villa, y el Monasterio de Santa Clara, un conjunto de gran valor histórico y artístico que conserva un excepcional patrimonio.

► **15 de octubre.**

Salida: jueves desde el Coliseum Burgos (Pza. de Toros). La hora de salida se enviará el día anterior por SMS.

Precio: hasta el 01/10/2026: 45€. Con comida incluida: 60€. Después: 50€. Con comida: 65€



VISITAS, EXCURSIONES Y VIAJES



CICLO LUGARES CON ENCANTO

Burgos. Valles de Zamanzas y Manzanedo y Monasterio de Santa María de Rioseco

Visitaremos la iglesia de Crespos, una de las joyas del románico de Las Merindades, y la iglesia de San Miguel de Cornezuelo, donde admiraremos su magnífico retablo renacentista. Continuaremos hasta Manzanedo para conocer el Museo de Arte Sacro del Valle de Manzanedo, que reúne una interesante colección de piezas procedentes de las iglesias de la comarca. La jornada finalizará con la visita al Monasterio de Santa María de Rioseco, uno de los conjuntos monásticos más emblemáticos del norte de Burgos.

► 22 de octubre.

Salida: jueves desde el Coliseum Burgos (Pza. de Toros). La hora de salida se enviará el día anterior por SMS.

Precio: hasta el 08/10/2026: 45€. Con comida incluida: 60€. Después: 50€. Con comida: 65€



recrea convivencial



CICLO MONUMENTOS CON HISTORIA

Segovia. Monasterio de Santa María de El Paular y Palacio Real de Riofrío

Descubriremos el entorno del Valle del Lozoya con la visita al Monasterio de Santa María de El Paular, uno de los conjuntos monásticos más destacados de la Sierra de Guadarrama. Pasearemos por sus alrededores, disfrutando de un paisaje de gran belleza, antes de dirigirnos al Palacio y Bosque de Riofrío, antigua residencia real rodeada de un extenso paraje natural. Allí conoceremos su historia, recorreremos sus elegantes estancias y podremos disfrutar de un agradable paseo por su entorno. *Se recomienda llevar ropa de abrigo.*

► 28 de octubre.

Salida: miércoles desde el Coliseum Burgos (Pza. de Toros). La hora de salida se enviará el día anterior por SMS.

Precio: hasta el 14/10/2026: 55€. Con comida incluida: 75€. Después: 60€. Con comida: 80€



recrea convivencial



CICLO LA RUTA DE LAS CATEDRALES

Zamora. Catedral, murallas y ruta guiada por el casco viejo

La ciudad de Zamora conserva uno de los conjuntos de arquitectura románica más destacados de Europa y un valioso patrimonio histórico. Acompañados por un guía, recorreremos su casco histórico para conocer algunos de sus principales monumentos, entre ellos la Catedral y las antiguas murallas que protegían la ciudad. El itinerario permitirá acercarse a su historia, su arquitectura y al encanto de unas calles que han conservado su carácter a lo largo de los siglos.

► **5 de noviembre.**

Salida: jueves desde el Coliseum Burgos (Pza. de Toros). La hora de salida se enviará el día anterior por SMS.

Precio: hasta el 22/10/2026: 55€. Con comida incluida: 75€. Después: 60€. Con comida: 80€

VISITAS, EXCURSIONES Y VIAJES



CICLO MONUMENTOS CON HISTORIA

Madrid. Monasterio de San Lorenzo de El Escorial

Construido por orden de Felipe II en el siglo XVI, es uno de los conjuntos monumentales más importantes de España y Patrimonio Mundial. Durante la visita conoceremos sus principales espacios, como la basílica, la biblioteca, el palacio y el panteón real, descubriendo su relevancia histórica y artística. La jornada se completará con un paseo por el municipio para disfrutar del ambiente de este emblemático enclave madrileño.

► **11 de noviembre.**

Salida: miércoles desde el Coliseum Burgos (Pza. de Toros). La hora de salida se enviará el día anterior por SMS.

Precio: hasta el 28/10/2026: 75€. Con comida incluida: 95€. Después: 80€. Con comida: 100€



MONUMENTOS
CON HISTORIA



VISITAS, EXCURSIONES Y VIAJES



CICLO ESTO ES VIDA **INTERGENERACIONAL**

Madrid. Circo del Sol “KURIOS”

La carpa del Cirque du Soleil, instalada en la Puerta del Ángel de Madrid, acoge KURIOS – Gabinete de Curiosidades, un espectáculo que combina impresionantes acrobacias, humor, música en directo y una espectacular puesta en escena. Una propuesta para disfrutar de una experiencia artística única, reconocida internacionalmente por su calidad y capacidad para sorprender a espectadores de todas las edades.

► **20 de noviembre.**

Salida: viernes, 17 h. desde Coliseum Burgos. (Pza. de Toros).

Precio: inscripciones hasta el 20/10/2026: 110€ (traslado y entrada).

recrea convivencial



VIVE LA NAVIDAD

Luces de Vigo y pueblos con encanto en Galicia

Escapada de tres días y dos noches para descubrir Ourense, el pintoresco pueblo marino de Combarro y Vigo, famoso por su espectacular iluminación navideña, que convierte la ciudad en uno de los destinos más visitados de España durante estas fechas. Disfrutaremos de sus famosas luces de Navidad y de su ambiente festivo, además de una travesía en catamarán por la ría de Pontevedra con una deliciosa mariscada a bordo.

► **Del 23 al 25 de noviembre.**

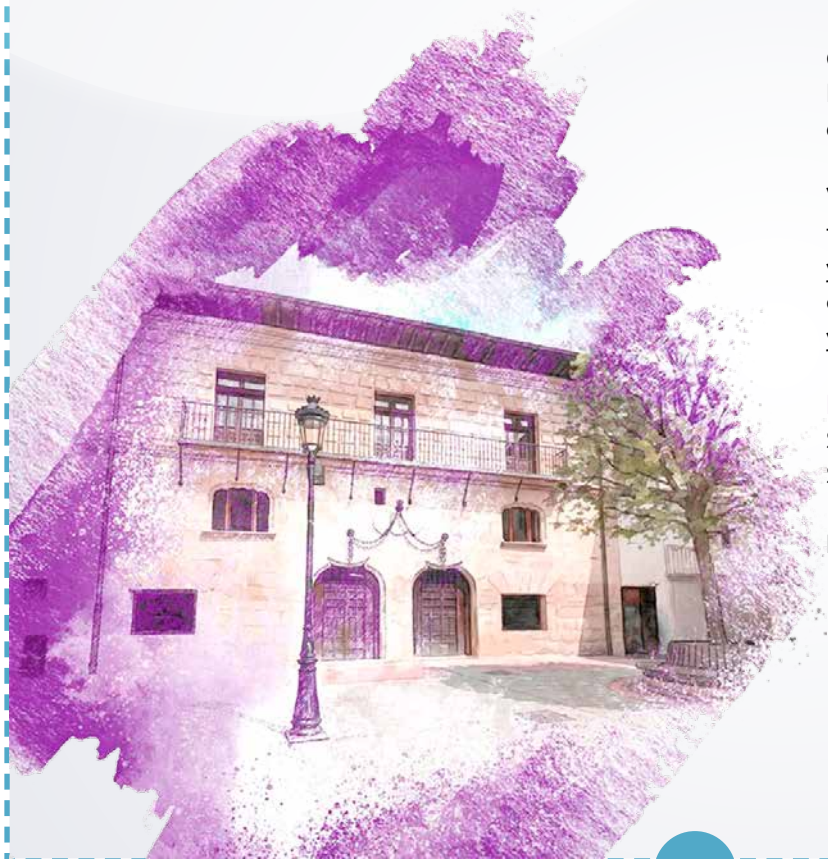
Salida: lunes, 6:30 h. desde el Coliseum Burgos (Pza. de Toros).

Precio: hasta el 30/09/2026: 550€

Reserva de plaza: 100€/persona en efectivo.

¡GRACIAS POR ESTAR!

Celebramos el centenario de la Fundación Caja de Burgos **contigo**



Conmemora con nosotros el centenario de la Fundación Caja de Burgos en una jornada especial en Miranda de Ebro.

Visitaremos Aciturri, la compañía aeronáutica fundada en Miranda de Ebro por Ginés Clemente y conoceremos la Casa de las Cadenas, antes de compartir una comida conmemorativa con baile y muchas sorpresas.

► **Viernes 27 de noviembre.**

Salida Burgos: 11 h. desde Coliseum Burgos.

Salida Miranda: 12 h. desde la Casa de las Cadenas.

Precio: Burgos: 90€.

Miranda: 65€. Plazas limitadas.



actividades 2026-2027

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

Precio: Trimestral (OCT-DIC, ENE-MAR o ABR-MAY): 60€
Anual: 162€

recrea convivencial



ExpresArte: taller de teatro +60

Un espacio pensado para personas mayores que quieren mantenerse activas y disfrutar mientras cuidan su mente. A través del teatro, trabajaremos de forma amena la memoria, la atención, la agilidad mental y la expresión, utilizando juegos, pequeñas escenas e improvisaciones. No es necesaria experiencia previa, solo ganas de participar y compartir. Un taller para ejercitar la mente, reforzar la confianza y disfrutar en grupo, descubriendo que aprender y expresarse no tiene edad.

► **Lunes, de 17:30 a 19 h.**

Prueba gratuita: 5 de octubre.

Imparte: Violeta Ollauri.



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. Elige grupo de mañana o de tarde.

► **MAÑANAS: Lunes y miércoles.**

De 12 a 13 h.

► **TARDES: Lunes y jueves.**

De 17 a 18 h.

Prueba gratuita: 5 de octubre.

Imparte: Viktorya Hakobyan.



Ritmo para el cuerpo, calma para la mente

Una actividad para disfrutar del movimiento, la música y la relajación. A través de ejercicios de ritmo, coordinación y expresión corporal, combinados con actividades de respiración, estiramientos y relajación, crearemos un espacio para activarnos, desconectar y sentirnos bien. Una propuesta pensada para disfrutar del cuerpo y la música, alternando momentos de energía y movimiento con otros de calma y bienestar.

► **Martes, de 12 a 13 h.**

Prueba gratuita: 6 de octubre.

Imparten: Ntalia Díaz y Tania Araguzo.



Travelers +60: tu pasaporte al mundo - II

Este curso está pensado para personas +60 que ya tienen una base de inglés y quieren ganar soltura y confianza al comunicarse en situaciones de viaje. A través de actividades prácticas y dinámicas, reforzaremos vocabulario y expresiones útiles, ampliando la capacidad de comprensión y respuesta en contextos reales. Un aprendizaje ameno, progresivo y muy práctico para disfrutar del inglés con más autonomía en cada viaje.

► **Martes, de 17 a 18:30 h.**

Prueba gratuita: 6 de octubre.

Imparte: equipo educativo Recrea +60.



Entrenamiento cognitivo: pon en forma tu mente

Un espacio diseñado para mantener la mente activa y en forma. A través de actividades individuales y en grupo, trabajaremos con juegos de estrategia, memoria y agudeza visual, estimulando la atención, el razonamiento y la rapidez mental de forma amena y progresiva. Las sesiones están adaptadas para reforzar las capacidades cognitivas y ganar seguridad en el día a día.

► **Martes, de 17 a 18 h.**

Prueba gratuita: 6 de octubre.

Imparte: Mavi Sensibilización.



Ajedrez +60: jaque al olvido

Aprende desde las reglas básicas hasta estrategias esenciales. El ajedrez 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.

► **Martes, de 18 a 19:30 h.**

Prueba gratuita: 6 de octubre.

Imparte: Burgos en Jaque.



Arteterapia para conectar, recordar y expresar

Esta propuesta está diseñada como una experiencia creativa con un fin social y emocional, en la que la expresión plástica no es el objetivo final, sino el medio para estimular la memoria, fomentar la expresión personal y fortalecer los vínculos entre los participantes. La actividad no sigue patrones estrictos ni exige habilidades previas; se prioriza la libertad de expresión, el valor simbólico de la creación y el proceso personal de cada participante.

► **Miércoles, de 17 a 19 h.**

Prueba gratuita: 7 de octubre.

Imparte: Alexandra Carrera.



De olvidada a imprescindible: domina tu máquina de coser - II

¿Ya tienes conocimientos básicos de costura y quieres seguir mejorando tu técnica? En este curso continuarás practicando con la máquina de coser y avanzarás hacia nuevos proyectos y técnicas. Perfeccionarás tus habilidades, ganarás soltura y aprenderás nuevos recursos para seguir disfrutando y desarrollando tu creatividad con la costura.

► **Jueves, de 10 a 11:30 h.**

Prueba gratuita: 8 de octubre.

Imparte: Tania Araguzo.



De olvidada a imprescindible: domina tu máquina de coser - I

¿Te gustaría aprender a manejar una máquina de coser? En este curso comenzarás desde cero, aprendiendo a enhebrar la máquina, ajustar las tensiones, realizar puntadas sencillas y desenvolverte con seguridad. A través de proyectos básicos, irás adquiriendo confianza y soltura, avanzando a tu ritmo y disfrutando del proceso de aprender a coser.

► **Jueves, de 12 a 13:30 h.**

Prueba gratuita: 8 de octubre.

Imparte: Tania Araguzo.



Travelers +60: tu pasaporte al mundo - I

“Nunca es tarde para aprender un nuevo idioma... especialmente si abre la puerta a nuevas aventuras.” Este curso está diseñado especialmente para personas mayores de 60 años que desean sentirse seguras y confiadas al comunicarse en inglés durante sus viajes. A través de actividades prácticas, vocabulario útil y situaciones reales, los participantes aprenderán de manera amena y accesible las expresiones más importantes para desenvolverse en aeropuertos, hoteles, restaurantes y más.

► **Viernes, de 10 a 11:30 h.**

Prueba gratuita: 9 de octubre.

Imparte: equipo educativo Recrea +60.



Voces que cuentan: taller de radio +60

Un taller pensado para personas +60 que quieren descubrir el mundo de la radio desde dentro. Aprenderemos a crear un programa de radio paso a paso: desde la idea inicial y la preparación de contenidos, hasta la locución, la edición básica y la grabación final en un estudio profesional. A lo largo de las sesiones, trabajaremos la expresión oral, la creatividad, la escucha activa y el trabajo en equipo, dando voz a historias, opiniones y experiencias personales.

► **Viernes, de 12 a 13:30 h.**

Prueba gratuita: 9 de octubre.

Imparte: Tania Araguzo.

recrea en movimiento

LUGAR: **interClub**

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

Baila +6o

El baile es una forma divertida y saludable de mantenerse activo. Mejora la circulación, fortalece músculos y articulaciones, favorece el equilibrio, la coordinación y la memoria, y ayuda a reducir el estrés mientras aumenta la sensación de bienestar.

► **Septiembre y octubre.**

Viernes, 11:30 h.

Imparte: equipo técnico del interClub.

Precio: socios: 30€/mes. No socios: 42€/mes.



Stretching +6o

El stretching ayuda a mantener el cuerpo flexible y activo. A través de estiramientos suaves y controlados mejorarás la movilidad, aliviarás tensiones musculares y favorecerás una mejor postura, respetando siempre tu ritmo y posibilidades.

► **Septiembre y octubre.**

Lunes, 13:15 h. y viernes, 12:45 h.

Imparte: equipo técnico del interClub.

Precio: socios: 40€/mes. No socios: 58€/mes.



recrea en movimiento



Neurogimnasia +60

Actividad que incluye: estimular ambos hemisferios cerebrales mediante movimientos cruzados y coordinados; favorecer la conexión entre mente y cuerpo; incorporar movimiento físico para potenciar el aprendizaje y la integración sensorial ¡Y mucho más!

► **Septiembre y octubre.**

Jueves, 13:15 h.

Imparte: equipo técnico del interClub.

Precio: socios: 30€/mes. No socios: 42€/mes.

ACTIVIDADES FÍSICAS



Meditación +60

En este curso compartiremos herramientas meditativas, procedentes del Yoga Integral, accesibles y de fácil aplicación para que cada alumno las pueda llevar a la práctica en su día a día. Trabajaremos además con la respiración consciente (pranayama) como parte de la meditación y como herramienta para la gestión emocional y mental. Algunos de los muchos beneficios de la meditación son: claridad y equilibrio mental; mayor capacidad de autocontrol; mayor concentración y capacidad para manejar nuestra atención; mayor conexión con nosotros mismos.

► **Septiembre y octubre.**

Jueves, 11:30 h.

Imparte: equipo técnico del interClub.

Precio: socios: 30€/mes. No socios: 42€/mes.

ACTIVIDADES FÍSICAS

recrea en movimiento



Gimnasia postural +60

El objetivo de la gimnasia postural es que el cuerpo se mantenga ágil para mantener una postura correcta. Para ello lo que se persigue en todo momento es el perfecto estado muscular y articular. Se trata de un tipo de ejercicio físico que se realiza de manera relajada, pero intensa para incidir al máximo, dedicándose a la higiene y mejora postural a través de movimientos controlados y con un sistema de entrenamiento que evita los desequilibrios musculares en las personas mayores. Esta actividad ayuda a fortalecer la musculatura entre muchos otros beneficios.

► Septiembre y octubre.

Martes y jueves, 11 h.

Imparte: equipo técnico del interClub.

Precio: socios: 40€/mes. No socios: 58€/mes.



Yoga +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.

► Septiembre y octubre.

Jueves, 13 h.

Imparte: equipo técnico del interClub.

Precio: socios: 30€/mes. No socios: 42€/mes.

recrea en movimiento



Si eres mayor de 65 años, hazte socio del **interClub** por 150€/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).

ACTIVIDADES FÍSICAS



Taichi +60

El Tai Chi Chuan Marcial del Método JISEIDO promueve personas íntegras, con capacidades de tomar decisiones desde la calma. Es un método no lesivo cuyas técnicas van orientas al dominio del oponente sin el uso de la fuerza bruta y sin ocasionarle lesiones donde prevalece la técnica correcta frente a la fuerza. Al igual que el Chi Kung, es adecuado para todas las personas sin distinción.

▶ Septiembre y octubre.

Jueves, 18:30 h.

Imparte: equipo técnico del interClub.

Precio: socios: 30€/mes. No socios: 42€/mes.

recrea solidario

LUGAR: **Foro Solidario**

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

► **24 de septiembre.** Jueves, 19 h.

► **29 de octubre.** Jueves, 19:30 h.

Entrada libre hasta completar aforo.



ACTIVIDAD

Relajación con Cuencos Tibetanos

Los sonidos que emanan de estos maravillosos instrumentos son un 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.

► **16 de octubre.**

Viernes, 19 h.

Imparte: José Ignacio Villahoz.

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



VALORES AL CINE

en el Foro Solidario

Proyecciones de películas para personas mayores a los que les gusta el cine y les interesan 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 SALUD MENTAL

El discurso del Rey

(2010, 118 min)

► 14 de octubre.

El duque de York se convirtió en rey de Inglaterra con el nombre de Jorge VI (1936-1952), tras la abdicación de su hermano mayor, Eduardo VIII. Su tartamudez, que constituía un gran inconveniente para el ejercicio de sus funciones, lo llevó a buscar la ayuda de Lionel Logue, un experto logopeda que intentó, empleando una serie de técnicas poco ortodoxas, eliminar este defecto en el habla del monarca.



Escape

(2024, 129 min)

► 21 de octubre.

N. es un hombre estropeado, algo no va bien en su interior. N. no quiere tomar una sola decisión más, sólo apearse del mundo. Dejar de tener opciones. El psicólogo a quien visita no sabe cómo abordarlo, tampoco su hermana, que intenta apoyarlo sin frutos. N. sólo quiere vivir en la cárcel, y hará cuanto sea necesario para conseguirlo. ¿Lograrán sus allegados que desista de cometer delitos cada vez más graves? ¿Hasta dónde será capaz de llegar el juez para no concederle su propósito?



El Experimento

(2001, 120 min)

► 28 de octubre.

Llegaron a una cárcel ficticia buscando una forma rápida de ganar dinero fácil. Ahora sólo buscan la manera de sobrevivir. Todo empezó como un experimento científico protagonizado por veinte hombres que cobrarían por su colaboración 4.000 marcos. El proyecto consistía en estudiar el comportamiento agresivo en un ambiente carcelario simulado. Pero dar a un hombre un poco de poder puede tener consecuencias insospechadas...



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 23 de octubre | 19:30 h.

El Ámbole

Foro Solidario (C/ Anna Huntington, 3)

A beneficio de **África Camina**. Con motivo del Día Internacional para la Erradicación de la Pobreza.

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 13 de noviembre | 19:30 h.

Lylo

Foro Solidario (C/ Anna Huntington, 3)

A beneficio de **ADACEBUR**. Con motivo del Día Nacional del Daño Cerebral Adquirido.

¡Citas Solidarias!



recrea con ambiente

LUGAR: **Aula de Medio Ambiente**

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

AMBIENTE DOCUMENTAL

Miradas a la naturaleza

Te invitamos a adentrarte en "El Reino Salvaje", una serie producida por la Fundación Patrimonio Natural de Castilla y León que nos descubre la extraordinaria riqueza natural de nuestra comunidad. A través de impresionantes imágenes y relatos sobre la fauna, la flora y los paisajes más emblemáticos de la región, la serie nos acerca a un patrimonio natural único.

► **24 de septiembre:** *El Reino Salvaje.*

► **29 de octubre:** *Hoces del Agua.*

Jueves, 19 h.

Gratuito. Acceso preferente para mayores de 60 años hasta 20 minutos antes de comenzar el documental.



Taller "Cada gota cuenta: reduce tu consumo de agua en casa"

El agua dulce es cada vez más escasa y su consumo en los hogares sigue aumentando. Sin embargo, la mayoría de las pérdidas y derroches pueden evitarse con gestos sencillos, dispositivos eficientes y un mejor conocimiento de cómo usamos el agua en nuestro día a día. En este taller analizaremos dónde gastamos más agua en casa, qué hábitos generan mayor impacto y qué soluciones reales puedes aplicar desde hoy mismo para ahorrar litros... y dinero.

► **6 de octubre.**

Martes, 19 h.

Imparte: equipo técnico del Aula Medio Ambiente Burgos.

Gratuita. Se requiere inscripción previa.





Ambiente de pájaros

¿Sabías que, incluso en plena ciudad, la naturaleza sigue muy viva? Las aves sobrevuelan tejados, anidan en rincones inesperados y llenan de sonido nuestras mañanas... aunque muchas veces no nos demos cuenta. Te invitamos a una salida de iniciación ornitológica para aprender a observar, identificar y disfrutar de las aves que habitan en Burgos. Descubriremos sus cantos, comportamientos y los espacios verdes donde viven. No hace falta experiencia previa: solo curiosidad, ganas de aprender... ¡y mirar al cielo!

► **Miércoles, 7 de octubre.** Fuentes Blancas.

► **Jueves, 29 de octubre.** Villalonquéjar.

De 10 a 13 h.

Imparte: equipo técnico del Aula Medio Ambiente Burgos.

Precio: 6€/día.

recrea con ambiente



Taller "ReciclArte de latas"

Convierte una simple lata en un objeto útil y creativo. En este taller aprenderemos a reutilizar materiales, reducir residuos y darles una segunda vida. Una actividad práctica, sostenible y divertida para compartir ideas y crear juntos. ¡Recicla, transforma y descubre todo lo que una lata puede llegar a ser!

► **15 de octubre.**

Jueves, de 17:30 a 19 h.

Imparte: equipo técnico del Aula Medio Ambiente Burgos.

Precio: 6€

¿Qué te interesa?

Nos gustaría conocer las propuestas de nuevas actividades que quieras hacernos con el fin de estudiarlas para futuras programaciones.

Entrega tus sugerencias en los centros de la Fundación Caja de Burgos. ¡Gracias!

recrea con ambiente

Canal de WhatsApp recrea+60

Agenda de actividades.

Novedades y avisos de última hora.

Escanea el código QR
para unirte al canal.



Paseo guiado: ¿quién vive en los huecos?

Cuando observamos un árbol viejo en un parque, un jardín o una avenida, puede parecer que simplemente proporciona sombra y belleza. Sin embargo, sus huecos, grietas y cavidades son auténticas viviendas naturales para multitud de seres vivos. En las ciudades, donde escasean los refugios naturales, estos espacios tienen un valor ecológico enorme y ayudan a mantener la biodiversidad urbana. Durante este paseo descubriremos quiénes habitan estos “apartamentos naturales”, cómo se forman y por qué son tan importantes para la vida en las urbes.

► 28 de octubre.

Miércoles, de 17 a 18 h.

Imparte: equipo técnico del Aula Medio Ambiente Burgos.

Precio: 2€

recrea creativo

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

El CAB en compañía

Te invitamos a descubrir las exposiciones del CAB y a compartir impresiones, recuerdos y opiniones sobre las obras y artistas que llenan nuestras salas. Porque el arte se enriquece cuando se observa, se conversa y se vive en compañía. A través de recorridos grupales, abrimos un espacio para la contemplación, el diálogo y el intercambio de experiencias, donde la mirada se conecta con la creación artística, la memoria y la historia personal de cada participante.

► **29 de septiembre.**

► **27 de octubre.**

Martes, de 18 a 19 h.

Imparte: equipo didáctico del CAB.

Gratuito, se requiere inscripción previa llamando al 947 256 550. Puedes venir solo o con tu grupo de amigos.



Lo que el CAB esconde

Descubre la arquitectura del CAB desde dentro. Dirigido a personas mayores de 60 años. ¿Alguna vez te has preguntado cómo son los espacios del CAB que habitualmente no se pueden visitar? Conoce los lugares de almacenaje, dónde se organizan las exposiciones y cómo se custodian las obras de las distintas colecciones. Un paseo único por la arquitectura interna y externa de nuestro edificio.

► **20 de octubre.**

Martes, de 17:30 a 19 h.

Imparte: equipo didáctico del CAB.

Gratuito, se requiere inscripción previa llamando al 947 256 550. Puedes venir solo o con tu grupo de amigos.



recrea creativo



Charla: conoce qué es la Bienal y su programa de voluntariado

La Bienal de Burgos es una nueva propuesta cultural que transformará la ciudad durante varios meses, llenando museos, calles, plazas y espacios singulares con propuestas contemporáneas para descubrir, disfrutar y sorprenderse. Además, contará con talleres, visitas, charlas, espectáculos y otras actividades para todos los públicos. La Bienal también impulsará una red de voluntariado entre personas mayores, que podrán participar como mediadores culturales en sus distintas sedes, compartiendo su experiencia y acercando al público las obras y propuestas artísticas desde una mirada personal y cercana. *¡Anímate, ven y participa!*

► 7 de octubre.

Miércoles, 19 h.

Imparte: equipo técnico de la Bienal.

Lugar: Foro Solidario.

Entrada libre hasta completar aforo.



Visitas guiadas a la Bienal

La Bienal de Burgos llega a la ciudad con propuestas artísticas en museos, calles, plazas y espacios singulares. Te invitamos a recorrerla en grupo, descubrir sus diferentes sedes y acercarte a obras y artistas que nos proponen nuevas formas de mirar y entender el mundo. Cada jornada visitaremos tres instalaciones de la Bienal, mediante visitas guiadas compartiendo impresiones y descubriendo juntos el arte contemporáneo y una nueva forma de mirar nuestra ciudad. Una experiencia para disfrutar del arte y redescubrir Burgos con otros ojos.

► 21 de octubre.

► 4 de noviembre.

Miércoles, 11 h.

Inscripción y salida: Foro Solidario.

Precio: 2€

programación centenario



Cía. Antonio Najarro: *Romance sonámbulo*

► 30 de septiembre.

Miércoles, 19:30 h. Auditorio Fórum Evolución.

Precio: 40€ (Zona A), 35€ (Zona B).



Paloma San Basilio y Julio Awad: *Dulcinea*

► 24 de octubre.

Sábado, 19:30 h. Cultural Caja de Burgos.

Precio: 28€



Karmento + músicos locales

► 3 de octubre.

Sábado, 19:30 h. Cultural Caja de Burgos.

Precio: 20€



LaJoven: *Invisible*, de Eloy Moreno

► 30 de octubre.

Viernes, 19:30 h. Cultural Caja de Burgos.

Precio: 22€

recrea +60



recrea +60

C/ Anna Huntington, 3

09004 Burgos

947 481 746

recrea@cajadeburgos.com



 Espacio cardioprotegido

www.cajadeburgos.com



PAPEL ECOLÓGICO

