# recrea +60

CAJADEBURGOS FUNDACIÓN

100 años




## *Nuevos momentos . . .*

Actividades para personas mayores de 60 años

PROGRAMACIÓN **noviembre - diciembre 2026**

# Último bimestre del año, **nuevos momentos por compartir.**

Llegamos al último bimestre del año y echamos la vista atrás para recordar todo lo que hemos compartido durante estos meses. Un año lleno de actividades, encuentros, aprendizajes, salidas, conversaciones y experiencias que han hecho de **recrea +60** un espacio para disfrutar, descubrir y, sobre todo, compartir. Han sido meses de volver a encontrarnos, conocer a nuevas personas, descubrir lugares, aprender cosas nuevas y seguir disfrutando de aquello que nos gusta.

Porque mantenerse **A**ctivos, disfrutar de la **B**elleza que nos rodea y dar espacio a la **C**reatividad también son formas de seguir creciendo y vivir esta etapa con ilusión.

Y mientras despedimos el año, seguimos mirando hacia delante. 2027 llegará con nuevas propuestas y proyectos para seguir disfrutando de nuevas experiencias, entre ellos, nuestros **viajes internacionales**, una oportunidad para descubrir otros lugares, culturas y formas de vivir, siempre en buena compañía.

Porque todavía quedan muchos momentos por vivir, actividades por disfrutar y lugares por conocer. Esperamos seguir encontrándonos el próximo año y llenar la agenda de nuevas experiencias y buenos recuerdos.

Gracias por formar parte y por ayudarnos a hacer de cada propuesta una oportunidad para disfrutar y compartir.

Consulta toda la programación en **www.cajadeburgos.com** o en tu centro más cercano.

*Nos vemos en **recrea +60**.*

carné60CyL

**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


CAJADEBURGOS FUNDACIÓN 100 años

*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:** 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

## 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€



## Aprende a utilizar WhatsApp

Aprende a instalar y utilizar WhatsApp: chats y videollamadas individuales y grupales, envío y recepción de fotografías, documentos, archivos y ubicaciones, y su almacenamiento. Conocerás las principales opciones de seguridad y privacidad.

*Curso para dispositivos Android (no iOS-Apple).*

**24 y 26 de noviembre, 1, 3, 10 y 15 de diciembre.**
Martes y jueves, de 12 a 13 h.

**Imparte:** equipo educativo de recrea +60.

**Precio:** 26€



# recrea en digital



## Saca el máximo partido a tu tablet

Descubre las funciones principales de tu tablet: navegación por internet, conexiones inalámbricas, aplicaciones y gestión de archivos. Practicarás el uso de la pantalla táctil y las opciones de personalización para ganar autonomía. Imprescindible acudir con tablet propia.

*Curso para dispositivos Android (no iOS-Apple).*

**◗ 12, 14, 19, 21, 26 y 28 de enero; 2 y 4 de febrero.**
Martes y jueves, de 11 a 12 h.

**Imparte:** equipo educativo de recrea +60.

**Precio:** 35€

# 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.

# recrea gestión

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

CICLO **CONOCE TUS DERECHOS**

## El abogado responde

Sesiones informativas sobre derechos legales y económicos que afectan a nuestra vida cotidiana. Se abordarán cuestiones de interés práctico para resolver dudas y comprender mejor nuestros derechos.

- **10 de noviembre:** *estafas, fraudes bancarios y compras por internet.*
- **1 de diciembre:** *dependencia, ayuda a domicilio y prestaciones.*

Martes, 19 h.

**Facilita:** Roberto Portilla, abogado.

**Gratuito.** Inscripción previa. Plazas limitadas.



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 reflexionará sobre 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.





CICLO **EDUCACIÓN FINANCIERA**

## Cómo preparar las finanzas para el cierre de año

Analizaremos la evolución de la inflación durante el año y su impacto en el poder adquisitivo de pensionistas y ahorradores.

◗ **17 de noviembre.**
Martes, 19 h.

**Facilita:** Jorge Sánchez, gestor comercial de Arquia Banca.

**Gratuito.** Inscripción previa. Plazas limitadas.

arquia banca



CICLO **SEGURIDAD ECONÓMICA**

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

Charlas informativas, en colaboración con el Banco de España, orientadas a mejorar los conocimientos sobre economía y finanzas personales. A través de contenidos prácticos, se explicarán cuestiones relacionadas con la gestión del dinero, la prevención de fraudes y la toma de decisiones financieras seguras, con el objetivo de fomentar una mayor autonomía y seguridad económica en la vida cotidiana.

◗ **25 de noviembre:** *aprendemos a planificar nuestras finanzas personales.*

◗ **16 de diciembre:** *cuentas, tarjetas y formas de pagar.*

Miércoles, 11 h.

**Facilita:** Banco de España.

**Gratuito.** Inscripción previa. Plazas limitadas.

# recrea convivencial

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

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.

◗ **Hasta el 25 de mayo de 2027.** Martes.
→ **GUITARRA ESPAÑOLA:** de 10 a 11:30 h.
→ **CANTO CORAL:** de 11:30 a 13 h.

**Dirige:** Ana de la Cámara.

**Precio:** 28€/mes.



## Concierto de Navidad

El Grupo Tradicional Gavilla, dedicado a la recuperación y difusión del folclore de Castilla y León, interpretará villancicos y canciones tradicionales en una actuación para disfrutar de la música propia de estas fechas.

◗ **10 de diciembre.**
Jueves, 19 h.

**Actúa:** Grupo Tradicional Gavilla.

**Entrada:** 3€



# recrea convivencial



CICLO **CIENCIA PARA LA EXPERIENCIA**

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

Con motivo de la Semana de la Ciencia, visitaremos el CENIEH para descubrir cómo se investiga la evolución humana. Conoceremos sus laboratorios, proyectos y tecnologías, así como los métodos que emplean los investigadores para estudiar nuestros orígenes.

**◗ 9 de noviembre.**
**Visita:** 12 h.
**Salida:** lunes, desde el Foro Solidario, 30 minutos antes de la visita. Se ruega puntualidad.

**Precio:** 2€. Plazas limitadas.

*¿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!***

# CHARLAS



CICLO **BURGOS. LA CIUDAD ESCONDIDA**

## **Morerías y espacios musulmanes en el Burgos medieval**

Descubriremos los espacios habitados por la comunidad musulmana en el Burgos medieval y su distribución en la ciudad. La charla tratará sobre sus lugares de culto y enterramiento, sus oficios y su vida cotidiana, para comprender mejor su presencia en la sociedad burgalesa.

**◗ 23 de noviembre.**
Lunes, 19 h.

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

**Gratuito.** Se requiere retirar invitación en el Foro Solidario. Plazas limitadas.

CONOCE TU CIUDAD



CICLO **LA HUELLA REAL**

## La monarquía en los pueblos de Burgos. Pampliega y el rey Wamba

Pampliega guarda memoria del rey visigodo Wamba, quien, según la tradición, fue proclamado monarca allí en el siglo VII. La charla pondrá el foco en el significado de este episodio para los orígenes de la monarquía hispánica.

**◗ 14 de diciembre.**
Lunes, 19 h.

**Facilita:** Tania Araguzo, divulgadora cultural en recrea +60.

**Gratuito.** Se requiere retirar invitación en el Foro Solidario. Plazas limitadas.

LA HUELLA REAL

## Primero de jubilación

Preocupado por el deslucimiento vital que afectó a varios colegas tras la jubilación el galeno ideó un cursillo titulado el **ABC de la jubilación** basado en:

### Dos premisas

**1ª. Nunca te aburras.** El que se aburre es un aburrido. El aburrimiento no depende de lo que te sucede, sino que... ¡¡todo depende, de según como se mire, todo depende!!

**2ª. Distingue entre ser y estar.** No eches de menos ser doctor, fontanero, artista, tendero... o lo que fueras. Eso ya lo fuiste, pero *jubilada* no se es, se está, como se está abúlica, aburrido o... ¡jubilosa!

### Tres asignaturas

→ **A de Actividad:** mantén siempre activo el ejercicio físico, mental y social.

→ **B de Belleza:** apréciala mediante el oído, la vista, el tacto, con todo el cuerpo, la música, los atardeceres, las caricias... o el silencio del cuerpo.

→ **C de Creatividad:** consiste en utilizar la A para producir la B. Practica actividades que creen belleza: flores, croquetas, poesía, música, pintura... o mejora tu técnica de las caricias.

### Dos refuerzos

**¡Optimismo y buen humor!** Acepta que la jubilación es... ¡¡¡un estado transitorio que nunca conduce a nada bueno!!! Pero, si aprendes a reírte de tí misma, tendrás diversión mientras dure la jubilación, y no olvides que... ¡de lo que no te ríes, no te fíes!

### Diploma

Si apruebas, en **recrea +60** te daremos un diploma de Primero de jubilación.

Por Jesús J. De la Gándara

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




CICLO **CONOCE TUS INSTITUCIONES**

## Burgos. **Base Militar «Cid Campeador» en Castrillo del Val**

Una oportunidad para conocer de cerca la Base Militar "Cid Campeador", situada en Castrillo del Val, y descubrir sus instalaciones, su organización y las funciones que desempeña el Ejército de Tierra. Durante la visita, podremos acercarnos a la realidad de la vida militar, conocer mejor su labor y descubrir algunos aspectos de su funcionamiento, en una experiencia que nos permitirá ampliar nuestros conocimientos sobre una de las instituciones públicas de nuestro entorno.

**15 de diciembre.**
**Visita:** hora pendiente de confirmar.
**Salida:** martes, desde el Foro Solidario, 30 minutos antes de la visita, se ruega puntualidad.

**Precio:** 10€. Plazas limitadas.



CICLO BURGOS. HISTORIA EN PIEDRA

## Burgos. **Palacio de Castilfalé. Ruta teatralizada «El mayordomo y la archivera»**

Un peculiar mayordomo y una archivera nos guiarán por las estancias, la portada y el patio del Palacio de Castilfalé. Anécdotas, nuevas tecnologías y encuentros con personajes históricos nos acercarán al Renacimiento burgalés y al legado de este edificio.

**16 de diciembre.**
**Visita:** 12 h.
**Salida:** miércoles, desde el Foro Solidario, 30 minutos antes de la visita, se ruega puntualidad.

**Precio:** 5€. Plazas limitadas.

CONOCE TU CIUDAD



CICLO **LA RUTA DE LAS CATEDRALES**

## Burgos. **Redescubrir la Catedral**

Una visita guiada para descubrir la Catedral de Burgos con otros ojos, recorriendo sus rincones y conociendo historias y detalles que quizá nos hayan pasado desapercibidos. Una oportunidad para acercarnos al patrimonio más emblemático de nuestra ciudad.

◗ **19 de enero.** Visita a las 10:30 h.
**Salida:** martes, desde el Foro Solidario, 30 minutos antes de la visita, se ruega puntualidad.

**Precio:** 6€. Plazas limitadas.

LA RUTA DE LAS CATEDRALES



CICLO **MUSEOS POR DESCUBRIR**

## Madrid. **Congreso de los Diputados, Faro de Moncloa y Museo del Traje**

Conoceremos la historia y los espacios emblemáticos del Congreso de los Diputados. Después visitaremos el Museo del Traje para descubrir la evolución de la indumentaria y terminaremos en el Faro de Moncloa, con vistas panorámicas de Madrid.

◗ **4 de noviembre.**
**Salida:** jueves desde el Coliseum Burgos (Pza. de Toros). La hora se comunicará por SMS el día anterior.

**Precio:** hasta el 21/10/2026: 55€. Con comida incluida: 75€. Después: 60€. Con comida: 80€



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€

LA RUTA DE LAS CATEDRALES



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.

**18 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

carné60CyL




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, 21:30 h.**
**Salida:** viernes, 17 h. desde el Coliseum Burgos. (Pza. de Toros).

**Precio:** 110€ (traslado y entrada).

INTERGENERACIONAL



VIAJE **VIVE LA NAVIDAD**

## Galicia. **Patrimonio, mar y Navidad**

Escapada de tres días y dos noches con base en Vigo. Visitaremos Ourense, Pontevedra, Combarro y el Monasterio de Poio; disfrutaremos de una travesía por la ría de Pontevedra con mariscada a bordo y de las luces navideñas de Vigo. En el regreso conoceremos Allariz.

**◗ Del 23 al 25 de noviembre.**
**Salida:** lunes, 6:30 h, desde el Coliseum Burgos (Pza. de Toros).

**Incluye:** autocar desde Burgos, dos noches en hotel de 4 estrellas, pensión completa, almuerzos en restaurantes, mariscada a bordo de un crucero turístico por la ría de Pontevedra, guías oficiales en Ourense, Pontevedra, Poio, Combarro, Vigo y Allariz, entrada al Monasterio de Poio, queimada gallega de despedida y seguro de viaje básico.

**Precio:** 550€

**Reserva de plaza:** 100€/persona.

¡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.

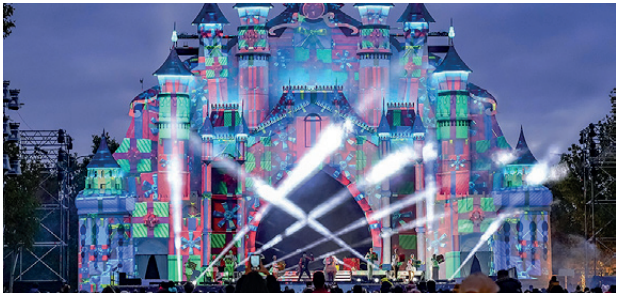
Visitaremos Aciturri, la compañía aeronáutica fundada en Miranda de Ebro por Ginés Clemente y conoceremos la Casa de las Cadenas, antes de compartir una comida conmemorativa con baile y muchas sorpresas.

**Viernes 27 de noviembre.**

**Salida Burgos:** 11 h. desde el Coliseum Burgos (Pza. de Toros).
**Salida Miranda:** 12 h. desde la Casa de las Cadenas.

**Precio:** **Burgos:** 90€
**Miranda:** 65€. Plazas limitadas.

CAJADEBURGOS FUNDACIÓN 100 años



CICLO **VIVE LA NAVIDAD**

## Madrid. **Parque Europa y "Mágicas Navidades" en Torrejón de Ardoz**

El Parque Europa ofrece un recorrido por réplicas de los monumentos más emblemáticos del continente, en un entorno ideal para el disfrute y el ocio. Al caer la noche, "Mágicas Navidades" ilumina la ciudad con un espectacular despliegue de luces y espectáculos únicos, convirtiéndose en el parque navideño más grande de España. La experiencia se completa con la entrada al "Ice Festival", donde descubrir un fascinante mundo de esculturas de hielo. *La visita al Parque Europa podrá estar sujeta a modificaciones en función de las condiciones meteorológicas.*

**◗ 3 de diciembre.**
**Salida:** jueves desde el Coliseum Burgos (Pza. de Toros).

**Precio:** hasta el 19/11/2026: 55€. Con comida incluida: 75€. Después: 60€. Con comida: 80€



CICLO **LA RUTA DE LAS CATEDRALES**

## Palencia. **Villa Romana La Olmeda y Catedral de San Antolín**

Conoceremos los mosaicos, las estancias y las termas de la Villa Romana La Olmeda, residencia del siglo IV. Después visitaremos la Catedral de San Antolín de Palencia, conocida como "La Bella Desconocida". Recorreremos sus principales espacios, incluida su singular cripta, descubriendo su riqueza arquitectónica.

**◗ 11 de febrero.**
**Salida:** jueves desde el Coliseum Burgos (Pza. de Toros). La hora se comunicará por SMS el día anterior.

**Precio:** hasta el 28/01/2027: 55€. Con comida incluida: 75€. Después: 60€. Con comida: 80€

LA RUTA DE LAS CATEDRALES

# recrea convivencial



## 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).

# VISITAS, EXCURSIONES Y VIAJES



CICLO **MUSEOS POR DESCUBRIR**

## Bilbao. **Museo Guggenheim y visita guiada por el Casco Viejo**

Descubriremos Bilbao a través de su arte y su historia. Visitaremos el Museo Guggenheim, con su singular arquitectura y sus propuestas artísticas, y recorreremos después las calles y plazas del Casco Viejo.

**18 de febrero.**

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

**Precio:** hasta el 4/02/2027: 55€. Con comida incluida: 75€. Después: 60€. Con comida: 80€

# VIAJES INTERNACIONALES

## CICLO **GRANDES CIVILIZACIONES**



### Egipto. **Joyas del Nilo** (vuelo desde Burgos)

Ocho días para descubrir los tesoros del antiguo Egipto: las pirámides de Giza, el Gran Museo Egipcio, Abu Simbel, el Valle de los Reyes y los templos de Karnak y Luxor, además de navegar por el Nilo.

◗ **Del 24 al 31 de enero** (8 días y 7 noches).

**Incluye:** vuelos; alojamiento por persona en habitación doble o triple, con tres noches en El Cairo, tres de crucero y una en Luxor, en régimen de pensión completa según programa; visita a Abu Simbel en avión, visitas programadas, traslados, guía de habla hispana y seguro de viaje indicado, tasas y carburante.

**No incluye:** servicios, propinas generales y otras tasas en destino, así como visado.

**Precio:** desde 1.690€

**Reserva de plaza:** 300€/persona.



### China. **Un viaje a través de milenios de historia**

Recorreremos Beijing, con la Ciudad Prohibida, la plaza de Tian'anmen, el Templo del Cielo y la Gran Muralla; Xi'an y su Ejército de Terracota; Shanghai y sus jardines y rascacielos; y los paisajes de Guilin y el río Li, antes de finalizar en Guangzhou.

◗ **Del 2 al 13 de marzo** (12 días y 10 noches).

**Incluye:** vuelos desde Madrid, traslados en autobús desde Burgos, alojamiento en hoteles de 4 estrellas con desayuno, ocho almuerzos y nueve cenas sin bebidas, visitas programadas con guía de habla hispana, trenes de alta velocidad, traslados y seguro de viaje RACE Million.

**No incluye:** tasas aéreas y carburante, bebidas, excursiones opcionales, gastos personales ni propinas obligatorias, que se abonarán en destino.

**Precio:** desde 3.550€

**Reserva de plaza:** 300€/persona.

# actividades 2027

Las inscripciones para las actividades de recrea +60 de enero a marzo continúan abiertas. ¡Todavía estás a tiempo de apuntarte y disfrutar de nuevas experiencias, aprendizajes y momentos para compartir!

◗ **Del 11 de enero al 19 de marzo.**

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

**Precio:** 60€



## ExpresArte: taller de teatro +60

◗ **Lunes, de 17:30 a 19 h.**

**Imparte:** Violeta Ollauri.



## Activa-Mente

◗ MAÑANAS: **Lunes y miércoles.** De 12 a 13 h.

◗ TARDES: **Lunes y jueves.** De 17 a 18 h.

**Imparte:** Viktorya Hakobyan.



## Ritmo para el cuerpo, calma para la mente

◗ **Martes, de 12 a 13 h.**

**Imparten:** Natalia Díaz y Tania Araguzo.



## Travelers +60: tu pasaporte al mundo - II

◗ **Martes, de 17 a 18:30 h.**

**Imparte:** Noemí Ruth García.



## Entrenamiento cognitivo: pon en forma tu mente

◗ **Martes, de 17 a 18 h.**

**Imparte:** Equipo educativo recrea +60.



## Ajedrez +60: jaque al olvido

◗ **Martes, de 18 a 19:30 h.**

**Imparte:** Burgos en Jaque.



## Arteterapia para conectar, recordar y expresar

◗ **Miércoles, de 17 a 19 h.**

**Imparte:** Alexandra Carrera.



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

**Jueves, de 10 a 11:30 h.**

**Imparte:** Tania Araguzo.



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

**Jueves, de 12 a 13:30 h.**

**Imparte:** Tania Araguzo.



## Travelers +60: tu pasaporte al mundo - I

**Viernes, de 10 a 11:30 h.**

**Imparte:** Noemí Ruth García.



## Voces que cuentan: taller de radio +60

**Viernes, de 12 a 13:30 h.**

**Imparte:** Tania Araguzo.

# recrea en movimiento

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

ACTIVIDAD

## Baila +60

El baile permite mantenerse activo y disfrutar de la música en compañía. Favorece la circulación, fortalece músculos y articulaciones, mejora el equilibrio, la coordinación y la memoria, y ayuda a reducir el estrés.

**◗ Noviembre y diciembre.**
Viernes, 11:30 h.

**Imparte:** equipo técnico del interClub.

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



ACTIVIDAD

## Stretching +60

Mediante estiramientos suaves y controlados mejoraremos la movilidad articular, aliviaremos tensiones musculares y favoreceremos una postura equilibrada. Cada ejercicio se adapta al ritmo y los límites personales.

**◗ Noviembre y diciembre.**
Lunes, 13:15 h.
Viernes, 12:45 h.

**Imparte:** equipo técnico del interClub.

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



# recrea en movimiento

## ACTIVIDADES FÍSICAS



ACTIVIDAD

### Meditación +60

Aprenderemos herramientas del yoga integral y técnicas de respiración consciente (pranayama) para favorecer la concentración, el equilibrio mental y la gestión emocional. Una actividad adecuada tanto para quienes comienzan como para quienes ya practican la meditación.

**◗ Noviembre y diciembre.**
Jueves, 11:30 h.

**Imparte:** equipo técnico del interClub.

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



ACTIVIDAD

### Gimnasia postural +60

Mediante movimientos controlados, trabajaremos la musculatura y las articulaciones para mejorar la postura, mantener la agilidad y prevenir desequilibrios musculares.

**◗ Noviembre y diciembre.**
Martes y jueves, 11 h.

**Imparte:** equipo técnico del interClub.

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



ACTIVIDAD

## Yoga +60

La práctica de posturas de yoga (asanas), acompañadas de una respiración adecuada, permite fortalecer y estirar la musculatura, conectar cuerpo y mente y ayudar a reducir la ansiedad y el estrés.

◗ **Noviembre y diciembre.**
Jueves, 13 h.

**Imparte:** equipo técnico del interClub.

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



ACTIVIDAD

## Taichi +60

Conoceremos el tai chi chuan marcial del método JISEIDO, una práctica no lesiva que prioriza la técnica frente a la fuerza y favorece el control de los movimientos y la calma. Una actividad adecuada para personas de diferentes condiciones físicas.

◗ **Noviembre y diciembre.**
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

Un espacio de desarrollo personal basado en la lectura compartida, el comentario y la aplicación de textos inspiradores. El libro se acordará en cada sesión y se anunciará en www.cajadeburgos.com.

- **26 de noviembre.**
- **17 de diciembre.**

Jueves, 19:30 h.

**Entrada libre hasta completar aforo.**



SESIÓN

## Relajación con cuencos tibetanos

Los sonidos de los cuencos tibetanos servirán de apoyo a la meditación y la relajación, favoreciendo la escucha y el bienestar personal.

- **20 de noviembre.**
- **11 de diciembre.**

Viernes, 19 h.

**Imparte:** José Ignacio Villahoz.

**Precio:** 5€/sesión inscripción anticipada. 8€/sesión el día de la actividad.



CONCIERTOS

# ARTE CON VALOR

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 noviembre** | 19:30 h.

## Lylo

Foro Solidario (C/ Anna Huntington, 3)

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



**Lunes 21 de diciembre** | 20 h.

## Cantamos por ellos
*Concierto de Navidad*

Cultural Caja de Burgos (Avda. Cantabria, 3)

A beneficio de **PROSAME** y **Fundación INTRAS.** Con motivo del Día Mundial de la Salud Mental.

**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.

*¡Citas Solidarias!*

CAJA DE BURGOS FUNDACIÓN 100 años | Fundación "la Caixa"

# 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**



### Los renglones torcidos de Dios
(2022, 154 min)

**◗ 4 de noviembre.**

Alice, investigadora privada, ingresa en un hospital psiquiátrico fingiendo una paranoia para investigar la muerte de un interno. Durante su estancia, la realidad que descubre pone en duda su propia cordura. Adaptación de la novela de Torcuato Luca de Tena.



### El peor vecino del mundo
(2019, 121 min)

**◗ 11 de noviembre.**

Otto Anderson, un viudo de carácter difícil, ve alterada su rutina cuando una familia se muda a la casa contigua. Su encuentro con Marisol dará lugar a una amistad inesperada que cambiará su vida.



### Entre la razón y la locura
(2019, 124 min)

**◗ 18 de noviembre.**

En el siglo XIX, el profesor James Murray emprende la elaboración de la primera edición del Oxford English Dictionary. Un médico internado en un hospital psiquiátrico se convertirá en uno de sus colaboradores más importantes.

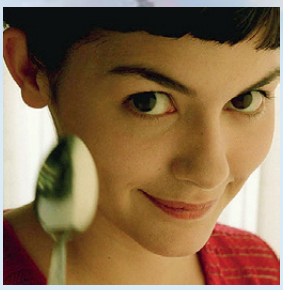
# CICLO SALUD MENTAL



## Amelie

(2001, 120 min)

**25 de noviembre.**



A los veintidós años, Amelie decide dedicar su vida a ayudar a otras personas. Para conseguirlo, inventa ingeniosas estrategias con las que transforma la vida cotidiana de quienes la rodean.

## Del revés

(2015, 94 min)

**2 de diciembre.**



Riley vive sus experiencias a través de distintas emociones. Cuando Alegría y Tristeza se ven envueltas en una aventura inesperada, su mundo interior experimenta un profundo cambio.

## Mejor imposible

(1997, 138 min)

**9 de diciembre.**



Melvin Udall, un escritor con trastorno obsesivo-compulsivo y un carácter difícil, mantiene una rutina estricta. La relación con una camarera, un vecino y el perro del que debe hacerse cargo comenzará a transformar su forma de relacionarse.

## Elling

(2001, 85 min)

**16 de diciembre.**



Tras dos años en una clínica psiquiátrica, Elling y su compañero Kjell Bjarne comienzan una nueva vida en un apartamento de Oslo con apoyo de los servicios sociales. Aprender a desenvolverse de forma autónoma les planteará numerosos desafíos.

# La Ruta de la Magia

**MIÉRCOLES 30 DICIEMBRE**

La Fundación Caja de Burgos despide el año con una explosión de magia en sus centros. En el Foro Solidario, el miércoles 30 de diciembre, habrá dos pases mágicos para disfrutar en familia: Carlos Sancho, con «La magia es, simplemente, magia», y Rubén Zamora, con «Ficciones». Dos espectáculos participativos que combinan magia, humor, sorpresas e ilusión para compartir una tarde diferente con pequeños y mayores. Una oportunidad para dejarse sorprender, reír juntos y despedir el año con la imaginación y la diversión como protagonistas.



## Carlos Sancho *La magia es, simplemente, magia*

**18 h.**

Atrévete a descubrir la magia en una tarde de ilusión, sorpresas y diversión para toda la familia, con un espectáculo participativo para compartir risas y asombro entre pequeños y mayores. *Recomendado para mayores de 8 años.



## Rubén Zamora *Ficciones*

**19:30 h.**

El "Gran Truquini" vuelve con un espectáculo participativo lleno de magia, humor y sorpresas para disfrutar en familia, compartir risas y dejar volar la imaginación. Porque la mejor magia es la que se vive juntos.

**Entrada general:** 8€
**Entrada intergeneracional (abuelo-a + nieto-a):** 7€ por asistente.
**Bono dos espectáculos Foro Solidario:** 12€ por asistente | Espectáculo familiar.
**Venta de entradas:** TeleEntradas Caja de Burgos, punto de información del Foro Solidario y puntos habituales.

INTERGENERACIONAL

# recrea con ambiente

LUGAR: **Aula de Medio Ambiente**
Gta. Ismael García Rámila, 4 | 947 278 672 | aulabuma@cajadeburgos.com

PROYECCIÓN ESPECIAL

## Fantastic Fungi

Como actividad previa a los tradicionales Lunes de Setas, en los que la Asociación Micológica Gatuña identifica ejemplares y resuelve dudas, veremos «Fantastic Fungi», un documental sobre el papel de los hongos en la naturaleza y su conexión con la vida del planeta.

◗ **3 de noviembre.**
Martes, de 17:30 a 19 h.

**Entrada gratuita.** Acceso preferente para mayores de 60 años.



SALIDA

## Ambiente de pájaros

Iniciación a la observación de aves en Burgos. Aprenderemos a identificar especies por sus cantos y comportamientos y a conocer los espacios verdes donde viven. No se requieren conocimientos previos.

◗ **5 de noviembre:** Fuentes Blancas.

◗ **10 de diciembre:** Villalonquéjar.

De 10 a 13 h.

**Imparte:** equipo del Aula Medio Ambiente Burgos.

**Precio:** 6€/día.



# recrea con ambiente



AMBIENTE DOCUMENTAL

## Miradas a la naturaleza

«El Reino Salvaje» recorre distintos paisajes de la península ibérica y muestra su fauna, flora y ecosistemas. Una serie documental para descubrir la biodiversidad y la importancia de su conservación.

◗ **26 de noviembre:** *El horizonte quebrado // El cañón mágico*.

◗ **17 de diciembre:** *Mares de tierra // Las Montañas del Sur*.

Jueves, 19 h.

**Entrada gratuita.** Acceso preferente para mayores de 60 años hasta 20 minutos antes de comenzar la proyección.



TALLER

## Adornos navideños

Crearemos adornos navideños reutilizando materiales y objetos cotidianos. Un taller práctico para transformar residuos en elementos decorativos y celebrar estas fechas de forma más sostenible.

◗ **22 de diciembre.**
Martes, de 10:30 a 12 h.

**Precio:** 8€



EXCURSIÓN

## Segovia. **Prádena: Acebal y Cueva de los Enebralejos**

Descubriremos el patrimonio natural y geológico de Prádena con una visita a su singular acebal y a la Cueva de los Enebralejos, donde conoceremos formaciones geológicas y vestigios prehistóricos.

**◗ 27 de noviembre.**
Viernes, de 8 a 20:30 h.
**Salida:** desde el Coliseum Burgos (Pza. de Toros).

**Acompaña:** equipo del Aula Medio Ambiente Burgos.

**Precio:** 48€ (viaje y entradas). Menú del día opcional: 22€



EXCURSIÓN

## Salida ornitológica a Santoña

Realizaremos una salida guiada para observar e identificar aves en el entorno natural de Santoña y conocer sus hábitats y comportamientos. No se requieren conocimientos previos. Se recomienda ropa y calzado cómodos, y llevar prismáticos si se dispone de ellos.
El desplazamiento hasta el punto de encuentro será por cuenta de cada participante.

**◗ 22 de diciembre.**
Duración: todo el día.

**Precio:** 20€

# 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

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.

◗ **24 de noviembre.**
◗ **15 de diciembre.**
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.




ACTIVIDAD

## Influenciados. Expresionismo de *impasto*

Partiremos de la obra de Kim Dorland para acercarnos al expresionismo del siglo XX y al impasto, técnica pictórica que aprovecha el volumen y la materia de la pintura, además de su color.

◗ **12 de noviembre.**
Miércoles, de 17:30 a 19:30 h.

**Imparte:** equipo didáctico del CAB.

**Precio:** 5€

Puedes acudir solo o con tu grupo de amigos.






## Visitas guiadas a la Bienal

Recorreremos distintas sedes de la Bienal de Burgos para descubrir el arte contemporáneo y compartir impresiones. En cada jornada visitaremos tres instalaciones artísticas, explorando nuevas formas de mirar la ciudad.

- **18 de noviembre.**
- **2 de diciembre.**

Miércoles, 11 h.

**Facilita:** equipo Recrea +60.
**Lugar:** Foro Solidario Fundación Caja de Burgos (calle Anna Huntington, 3).

**Precio:** 2€/día.



## Experiencia sensorial con Petricor: el sabor de los recuerdos

Contemplaremos la obra de la fotógrafa Anni Leppälä mediante una experiencia de memoria olfativa y gustativa. Dentro de la sala de exposición, aromas y sabores de infusiones artesanales acompañarán el recorrido, en colaboración con Petricor y Café Santa Rosa.

- **26 de noviembre.**

Jueves, de 18 a 19:30 h.

**Imparte:** equipo didáctico del CAB.

**Precio:** 15€. Inscripciones abiertas hasta el 20 de noviembre.

# recrea creativo



ACTIVIDAD

## Influenciados. Soledad y poesía visual

A partir de las fotografías de Anni Leppälä, exploraremos la memoria, la intimidad y la representación de la soledad en el arte, en diálogo con otros autores del siglo XX.

**16 de diciembre.**
Miércoles, de 17:30 a 19:30 h.

**Imparte:** equipo didáctico del CAB.

**Precio:** 5€

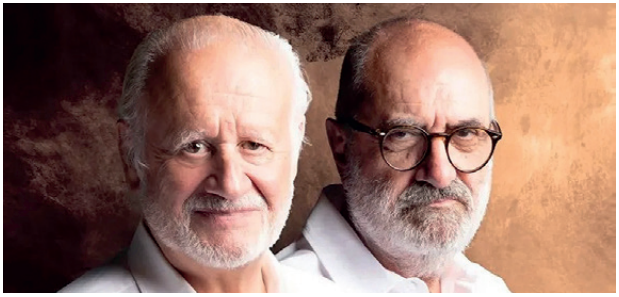
Puedes acudir solo o con tu grupo de amigos.

## Canal de WhatsApp **recrea+60**

Agenda de actividades.
Novedades y avisos de última hora.

**Escanea el código QR para unirte al canal.**





TEATRO

## Juan Echanove y Joaquín Climent: Esencia

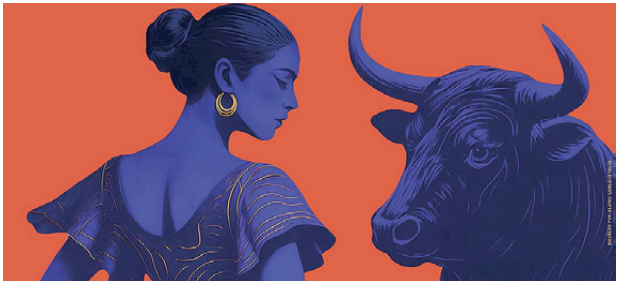
**15 de noviembre.** Domingo, 19:30 h.
Cultural Caja de Burgos.
**Entradas:** 28€



TEATRO

## Coque Malla: La Ópera de los tres centavos

**22 de noviembre.** Domingo, 19:30 h.
Auditorio Fórum Evolución.
**Entradas:** Zona A: 40€, Zona B: 35€



TEMPORADA LÍRICA

## Carmen

**Lunes 7 y martes 8 de diciembre.** 19:30 h.
Teatro Principal.
**Entradas:** Zona A: 30€, Zona B: 24 €, Zona C: 15 €, Zona D: 12 €



TEATRO MUSICAL FAMILIAR

## Viaje a Oz

**19 de diciembre.** Sábado, 18 h.
Cultural Caja de Burgos.
**Entradas:** 15€

# recrea +60

CAJADEBURGOS FUNDACIÓN 100 años



**recrea +60**
C/ Anna Huntington, 3
09004 Burgos
947 481 746
recrea@cajadeburgos.com

AENOR
GESTIÓN DE LA CALIDAD
ISO 9001
ER-0966/2009

Espacio cardioprotegido

*www.cajadeburgos.com*

PAPEL ECOLÓGICO FSC PEFC EMAS ISO 14001 RECICLA