

La Revista

DE LA FUNDACIÓN CAJA DE BURGOS



Especial

**SALUD
MENTAL**



Cultura La Fundación Caja de Burgos se llena de magia en Navidad **Arte** La Bienal Burgos también es música, teatro, charlas, visitas comentadas y acciones participativas **Salud y Bienestar** Propuestas para mejorar el descanso como clave de una vida saludable **Medio Ambiente** Vuelven las jornadas de identificación de setas **Solidaridad** Gestión de la diversidad y trabajo en equipo para entidades sociales **Dinamismo empresarial** Nexo Scale Up impulsa el crecimiento de seis empresas innovadoras

 @Fundcajaburgos

 www.facebook.com/FundacionCajadeBurgos

www.cajadeburgos.com



CULTURA Y PATRIMONIO

Centro de Arte Caja de Burgos CAB | Saldaña, s/n | 09003 Burgos | 947 256 550

cab@cajadeburgos.com

Cultural Cordon | Casa del Cordon – Plaza de la Libertad, s/n | 09004 Burgos | 947 251 791

culturalcordon@cajadeburgos.com

Cultural Caja de Burgos

BURGOS | Avda. Cantabria, 3 | 09006 | 947 202 502

ARANDA DE DUERO | Plaza del Trigo, 8 | 09400 | 947 546 586

PALENCIA | Los Tintes, 5 | 34005 | 979 165 291

fundacion@cajadeburgos.com

Casa de las Cadenas

MIRANDA DE EBRO | Plaza de España, 5 | 09200 | 947 85 90 90

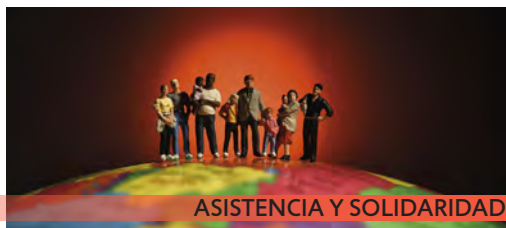
casadelascadenas@cajadeburgos.com

Foro Solidario Caja de Burgos | Anna Huntington, 3 | 09004 Burgos | 947 221 566

forosolidario@cajadeburgos.com

Cordia Residencia de Personas Mayores | Avda. Cantabria, 35 | 09006 Burgos | 947 222 200

residencia@cajadeburgos.com



ASISTENCIA Y SOLIDARIDAD

Educ@ Caja de Burgos | 947 258 113

educa@cajadeburgos.com

Colegio Aurelio Gómez Escolar | Avda. Costa Rica, 34 | 09001 Burgos | 947 460 120

colegioaureliogomezescolar@cajadeburgos.com

Colegio Virgen de la Rosa | Avda. Cantabria, 33 | 09006 Burgos | 947 221 332

colegiovirgenrosa@cajadeburgos.com



EDUCACIÓN/ INVESTIGACIÓN

Planea Emprendedores | La Puebla, 1 | 09004 Burgos | 947 253 686

planea@cajadeburgos.com

Nexo Emprende | La Puebla, 1 | 09004 Burgos | 947 261 147

emprendedores@cajadeburgos.com

Asocia Inversión | La Puebla, 1 | 09004 Burgos | 947 252 224

asociainversion@cajadeburgos.com

Palacio de Saldañuela | Ctra. Burgos-Soria, km. 11 | 09620 Sarracín | 947 404 005

palaciodesaldanuela@cajadeburgos.com



DINAMISMO EMPRESARIAL

Aulas de Medio Ambiente Caja de Burgos

BURGOS | Glorieta Ismael Gª Rámila, 4 | 09007 | 947 278 672 | aulabuma@cajadeburgos.com

PALENCIA | Avda. Santiago Amón, 3 | 34005 | 979 165 291 | aulapama@cajadeburgos.com

VALLADOLID | Acera Recoletos, 20 | 47004 | 983 219 743 | aulavama@cajadeburgos.com



MEDIO AMBIENTE

interClub Caja de Burgos

ARANDA DE DUERO | Pisuerga, 2 – 09400 | 947 510 073

interclubaranda@cajadeburgos.com

BRIVIESCA | Medina, 5 – 09240 | 947 590 200

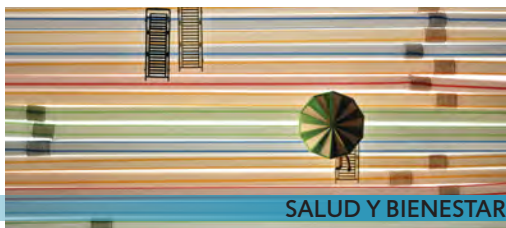
interclubbriviesca@cajadeburgos.com

BURGOS | Jesús María Ordoño, 9 – 09004 | 947 270 987

interclub@cajadeburgos.com

MEDINA DE POMAR | Juan de Medina, 2 – 09500 | 947 190 917

interclubmedina@cajadeburgos.com



SALUD Y BIENESTAR

Programa Recrea

recrea@cajadeburgos.com | 947 481 746

Navidades mágicas

LA Navidad es tiempo de magia en la Fundación Caja de Burgos, con una gala internacional que reúne a grandes maestros del ilusionismo y un buen número de espectáculos que recorrerán sus principales centros. La oferta cultural convoca nombres como Repon, Coque Malla, Juan Echanove, Imanol Arias, María Barranco y Estrella Morente, así como el Aurora Caja de Burgos Music Fest, en cuyo cartel figuran grupos como Viva Suecia y La M.O.D.A. Y a la mirandesa Casa de las Cadenas llegan Blanca Paloma y VBocal.

La Bienal Burgos añade a las instalacones repartidas por toda la ciudad una amplia oferta de actividades que incluye conciertos, teatro, charlas y acciones participativas.

Mientras prosigue la tercera edición del programa de salud mental, las Aulas de Medio Ambiente organizan unas nuevas jornadas de identificación de setas, los interClubes ofrecen propuestas que ayudan a descansar mejor y recrea +60 estrena un atractivo programa de viajes internacionales con Egipto y China como primeros destinos. Destaca también el programa Nexo Escale Up, que acoge en su primera edición a seis empresas innovadoras con ganas de crecer.



79

nov
dic
2026

REVISTA DE LA
FUNDACIÓN CAJA
DE BURGOS

4 CULTURA

25 DÍAS SIN COLE

26 SALUD MENTAL

32 CASA DE LAS CADENAS

36 REGALA CON SENTIDO

37 SALUD Y BIENESTAR

41 RECREA +60

45 MEDIO AMBIENTE

54 CORDIA

55 SOLIDARIDAD

62 DINAMISMO EMPRESARIAL

64 AGENDA

cultura



Bienal Burgos: el arte sale al paso



‘Afluente Panorama’ llena la capital burgalesa de los múltiples lenguajes del arte contemporáneo con motivo del centenario de Caja de Burgos.

OBRAS pictóricas, dibujos, esculturas, instalaciones, inter-

venciones en espacios concretos, video, videoinstalaciones, diseño experimental e incluso videojuegos integran la Bienal Burgos, organizada con motivo del centenario de Caja de Burgos y que propicia hasta enero de 2027 un gran encuentro con la creatividad contemporánea desarrollado en una red de espacios expositivos convencionales y también en recintos patrimonia-

les y en las calles burgalesas, con el objetivo de acercar el arte a todos los públicos y eliminar barreras de acceso a la cultura.

**La Fundación
Caja de Burgos
ha organizado un
amplio programa de
actividades en torno
a la Bienal**

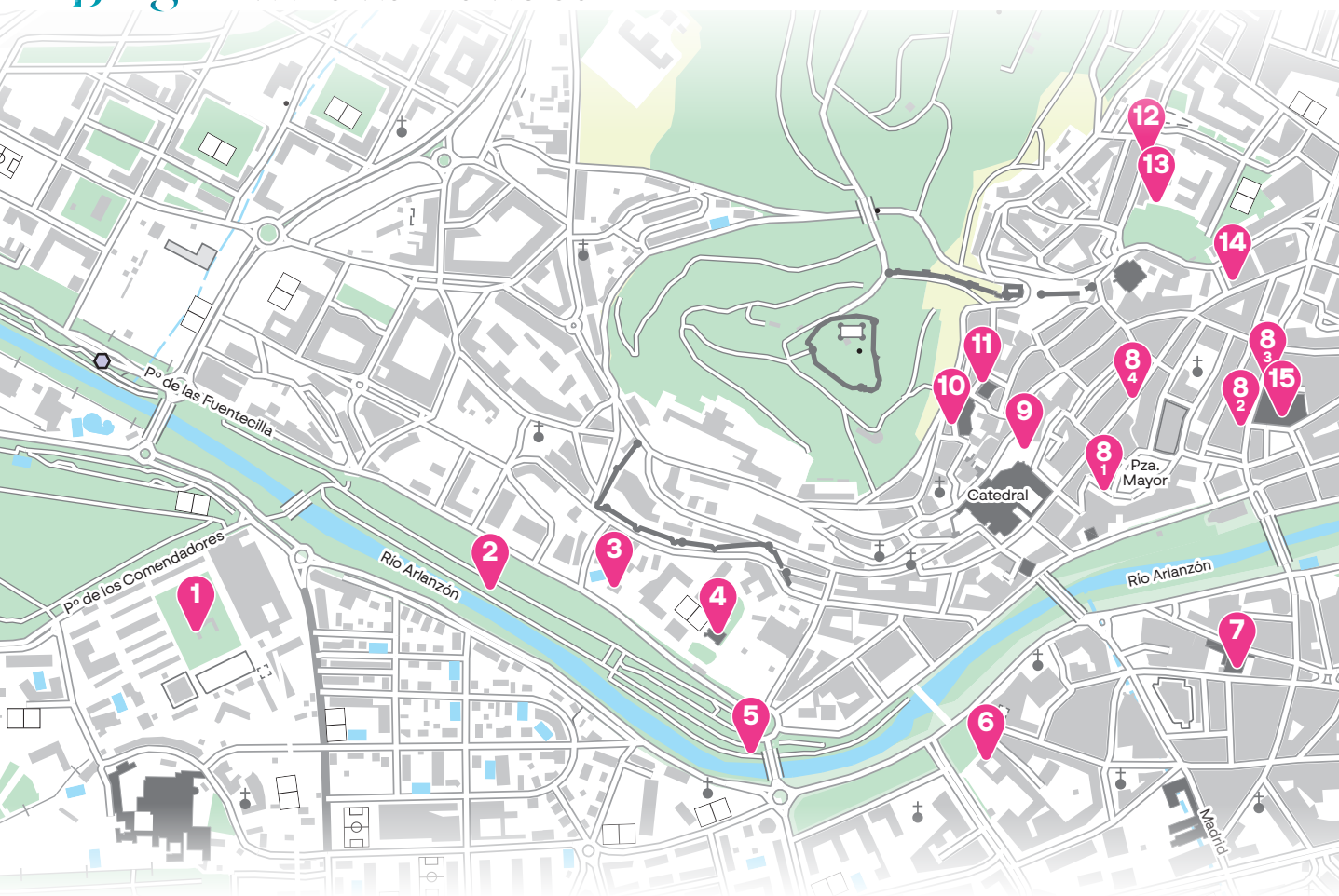
La Fundación Caja de Burgos ha organizado un amplio programa de actividades en torno a esta primera edición de la Bienal Burgos, que incluye talleres, conciertos de música, representaciones teatrales, acciones participativas, charlas y visitas comentadas, entre otras propuestas que pretenden hacer a los ciudadanos copartícipes de la experiencia creadora.



**BIENAL BURGOS
Afluente Panorama**

► Hasta el 10 de enero

Varias sedes en Burgos | Entrada libre
www.bienalburgos.com



1 **Luis Gálcega** (Cuba)
Cota 1980: Un vuelo con referencias visuales
(A José Antonio)

2 **Tobias Putrih** (Eslovenia)
C'ODEX de las Huelgas

3 **Honey & Bunny** (Austria)
Postcolonial Supper Club

Eduardo Barco (España)
Joaquín Gilabert (España)
Alicia Larrain (Chile)
Xavier Mañosa (España)
Asterisque (España)
Lewis Prosser (Reino Unido)
Nuri Koerfer (Suiza)

Remy and Veenhuizen
(Países Bajos)
Risette (César Moncaut)
(Países Bajos)
Un lugar entre la función y la forma

4 **Fausto Amundarain**
(Venezuela)
Archae

Inés Santamaría (España)
Gotas de aire

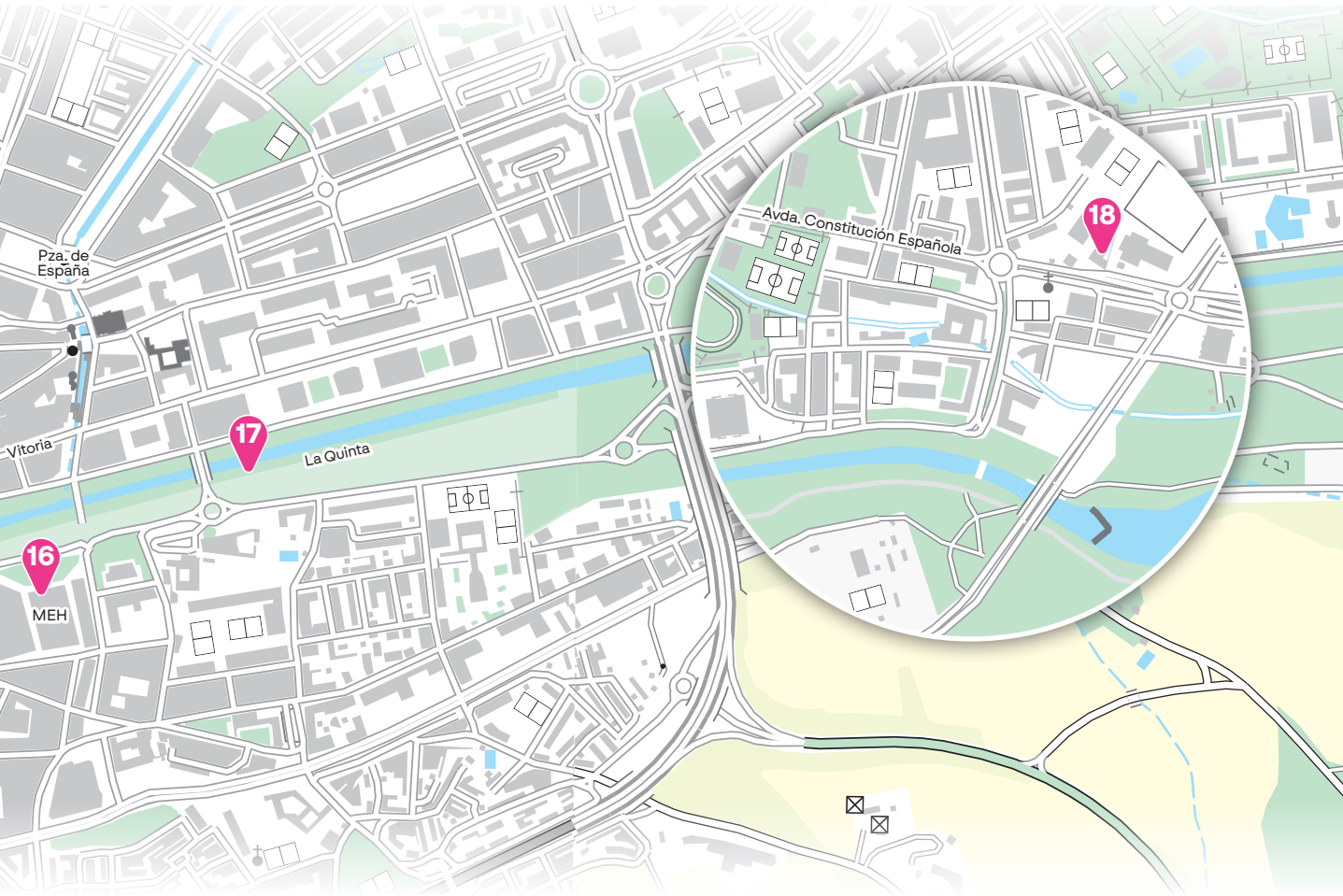
5 **Ona Trepát** (España)
Círculo para el árbol

6 **Nomada Studio** (España)
Neva
Big Strecht (España)
The Well's Blessing
Deconstructeam (España)
Many Nights a Whisper
Fictiorama (Reino Unido)
Do Not Feed the Monkeys
Herobeat Studios (España)
Endling - Extinction is Forever

Leap Studios & Hermanos
Magia (Perú)
Arrog

7 **Diego Movilla** (España)
d'après

Ieva Epnere (Letonia)
Collections



8 Patricia Paz (España)
*Yo soy la luz – Cowboy Boot
– Eres mi rodeo – Mirame
como si fuera la primera vez*

9 Zilla Leutenegger (Suiza)
El equilibrio

10 Sunah Choi (Corea del Sur)
*Shelves, storage, and
maquettes*

11 Kim Dorland (Canadá)
You can't predict the weather

Fernando Martín Godoy
(España)

Fernando Renes (España)
Shynola (Reino Unido)
Maneras de animar

Anni Leppälä (Finlandia)
Visible surfaces

12 Zhanna Kadyrova (Ucrania)
Instrument

13 Bridget Baker (Sudáfrica)
*- SOON --- SOON!! SOON
SOON !!!*

14 Meiro Koizumi (Japón)
In the State of Amnesia

**15 Colección Fundación
Caja de Burgos**
*Mapas para un tiempo sin
certezas* (Varios autores)

16 Santiago Escobar Jaramillo
(Colombia)
El pez muere por la boca

17 Xavier Mañosa (España)
Acrótera

17 Zilla Leutenegger (Suiza)
The Counter
Pilar Millán (España)
El viento se lleva la paja
Iván Pérez (España)
*Campo de tensiones
residuales*

Lucy & Jorge Orta (Reino Unido)
Bayt Al Sha'ar

TALLERES

LEER LAS IMÁGENES

La obra de Fausto Amundarain será el punto de partida de este taller, centrado en la imagen y el lenguaje visual como instrumentos de narración e impartido por el dúo Castillian Horror Book.

► **Jueves 5 de noviembre**
Instituto Castellano y Leonés de la Lengua | 18 h | Precio: 5 €

CERÁMICA EN RESONANCIA

Gerardo Ramos, Konda, ceramista burgalés, centra su trabajo en el diseño de instrumentos musicales realizados en cerámica.

► **Viernes 6 y 20 de noviembre**
Quinta de San Agustín
De 17.30 a 20 h (6 de noviembre) y de 18.30 a 19.30 h (20 de noviembre) |
Precio: 40 € (incluye materiales, herramientas y cocción)

DE CHARLA EN LA BIENAL

REFLEXIONES ESTÉTICAS

Esta conversación quiere acercar un concepto que, en muchas ocasiones, se confunde con una apreciación meramente subjetiva.

► **Miércoles 18 de noviembre**
CAB | 18 h
Entrada libre hasta completar aforo

REFLEXIONES LÚDICAS

El videojuego reúne elementos como la música, el diseño o la arquitectura y constituye una manifestación artística que genera una experiencia interactiva.

► **Miércoles 16 de diciembre**
Instituto Cardenal López de Mendoza | 18 h
Entrada libre hasta completar aforo

ACCIONES PARTICIPATIVAS

CONSTRUIR EL VUELO

La obra de Luis Gárciga inspira este encuentro, que contará con la presencia del propio artista. Dejaremos volar nuestros pensamientos y recuerdos.

► **Domingo 22 de noviembre**
Antiguo Hospital Militar |
12.30 h

SOMBRAS EN EQUILIBRIO

La artista suiza Zilla Leutenegger ha creado una pieza en la que el equilibrio y el juego de sombras dan lugar a una acción participativa. El público creará siluetas que conformarán un mural.

► **Viernes 20 y sábado 21 de noviembre**
Llana de Afuera | 20 h
Gratuito

CONVERSACIÓN

DIÁLOGO ENTRE CIENCIA Y ARTE

El fascinante viaje que propone el nuevo libro de Carlos Briones, *Del cosmos a la vida*, nos invita a recorrer los 13.800 millones de años transcurridos entre el Big Bang y nuestro presente, proyectándonos hacia el incierto futuro de la humanidad. A través de 125 obras de arte, desde pinturas rupestres hasta creaciones contemporáneas, y otros tantos textos que transitan entre la descripción científica y la sugerencia poética, el libro construye una innovadora lectura de la historia del cosmos y de la evolución biológica.

► **Martes 15 de diciembre**
Cultural Cordón | 19.30 h
Entrada libre hasta completar aforo

MÚSICA

Susana Ballesteros

Susana Ballesteros es una cantautora española afincada en Los Ángeles cuya música gira en torno a la búsqueda de una voz y un espacio propios. Su voz crea un espacio íntimo y confiable que acompaña al oyente en procesos de autodescubrimiento, conectando especialmente con propuestas de creación femenina, música de autor y proyectos centrados en la identidad y la salud emocional.

► **Sábado 7 de noviembre**
Museo de Burgos | 20 h | Entrada: 15 €

Matthew Jorysz

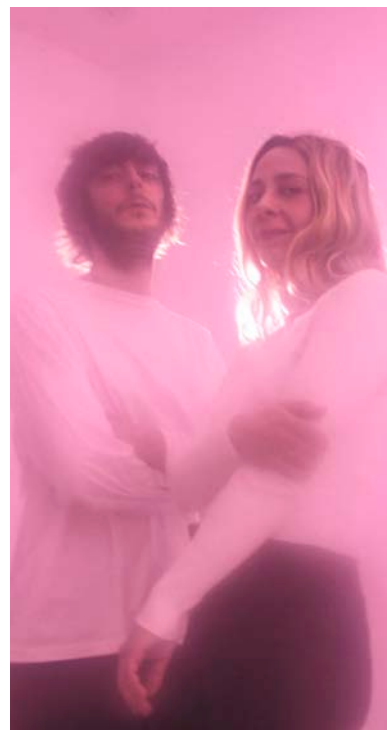
El organista principal de la Abadía de Westminster ofrecerá un concierto muy especial en diálogo con *Instrument*, la obra de la artista Zhanna Kadyrova.

► **Sábado 14 de noviembre**
Sala Venerables | 13 h | Entrada: 15 €

Rufus T. Firefly

Los conciertos con cascos del grupo de rock alternativo Rufus T. Firefly proponen una experiencia poco habitual que transforma la forma de escuchar música en directo. A través de auriculares inalámbricos, cada asistente recibe exactamente la misma mezcla sonora que interpreta la banda en tiempo real, permitiendo descubrir matices, texturas y detalles que habitualmente se pierden en un concierto convencional, en una experiencia inmersiva y personal.

► **Sábado 14 de noviembre**
CAB | 20 h | Entrada: 25 €



VISITAS COMENTADAS

ALMACÉN DEL SILO

¿Cuántas veces has pasado por delante del Silo y te has preguntado qué hay dentro? Durante la Bienal, este espacio ofrece mucho por descubrir. En su interior esperan las obras de Zilla Leutenegger, Pilar Millán, Iván Pérez y Lucy Orta.

► Martes, miércoles y jueves de 18.30 a 19.30 h

► Domingos de 12 a 13 h
Nave del Silo, Capiscol
Gratuito



RUTAS

DE RUTA POR LA BIENAL

La Bienal se cuela en algunos de sus rincones más insospechados y ofrece la posibilidad de conocer de cerca la obra de artistas contemporáneos de reconocido prestigio internacional. Nuestro equipo de mediación acompañará al público en un recorrido por algunas de las propuestas de esta edición.

► Martes 3 y 24 de noviembre y 1 y 15 de diciembre 11.30 h

► Jueves 5 y 26 de noviembre y 13 y 17 de diciembre 17.30 h

Precio: 2 €

Punto de encuentro: CAB

ENCUENTRO

NADIE CREA EN SOLITARIO

Un encuentro sobre la importancia de las redes, las alianzas y la comunidad en el desarrollo de una práctica artística. La actividad finalizará con un breve espacio destinado a generar nuevas conexiones entre participantes y público.

► Jueves 12 de noviembre
Fundación Círculo | 19.30 h

Entrada libre hasta completar aforo | Organizan: Fundación Caja de Burgos y Fundación Círculo

Esther Ciudad

Organista, clavecinista e intérprete de instrumentos históricos de tecla, Ciudad desarrolla una actividad artística estrechamente vinculada al conocimiento de los teclados históricos y la investigación musicológica. La primera y única mujer organista de la Seo de Zaragoza ofrecerá un concierto de piezas contemporáneas en diálogo con la obra de Zhanna Kadyrova.

► Domingo 13 de diciembre

Sala Venerables | 13 h | Entrada: 15 €

Polaris (clausura de la Bienal)

Techno melódico, arte con inteligencia artificial y diseño lumínico confluyen en una experiencia inmersiva. Cada tema se asocia a una estética particular, situada en el delicado equilibrio entre su significado lírico y musical. El espectador se sumerge en distintas estéticas y temáticas, desde el cambio climático hasta la teoría *queer*.

► Sábado 9 de enero

CAB | 19 h | Apertura de puertas: 18.30 h
Entrada: 15 €

TEATRO

Limani

Cal y Canto presenta el estreno de *Limani*, título tomado de una palabra de origen griego antiguo que significa "bahía" o "puerto". Con una escenografía en movimiento y un ambiente portuario, *Limani* es una propuesta visual y poética que reflexiona sobre el tránsito y los encuentros humanos.

► Sábado 12 de diciembre

Museo de la Evolución Humana | 20.30 h
Entrada: 12 €



ACTIVIDADES CAB

CABEXPERIMENTA: Niños y Familias

De 17.30 a 19.30 h

Para niñas y niños de 4 a 12 años
acompañados de uno o dos adultos.

Precio: 6 € por persona.

TALLER FAMILIAR. ARTE DE BUENA PASTA

■ Sábado 21 de noviembre.

A propósito de la técnica que usa Kim Dorland en este ciclo expositivo, se usarán unos empastados con un brillo muy especial.

TALLER FAMILIAR. SIEMPRE ANIMADOS

■ Sábado 12 de diciembre.

Volvemos al mundo de la animación gracias al trabajo de artistas como Shynola, Fernando Martín Godoy y Fernando Renes.



CABESCÉNICAS

CÓCTELES. Lienzo Líquido: Max Vázquez en la obra de Kim Dorland

■ Sábado 12 de diciembre.

De 13 a 14 h

Precio: 15 € (incluye dos cócteles). Venta en Teleentradas. Nuestro mixólogo ha traducido las texturas, matices y colores de la exposición en una carta de cócteles de autor diseñados exclusivamente para este encuentro. Una experiencia inmersiva para mirar, beber y jugar con el arte.



CAB EXPERIMENTA

INNERDANCE. UMBRALES DE LO INVISIBLE

Dirigido por Eva Sánchez.

■ Sábado 7 de noviembre.

De 18 a 19.30 h

A partir de 16 años.

Precio: 15 €

Vivencia sensorial e inmersiva que utiliza el cuerpo y la escucha profunda para adentrarse en el universo poético de la fotógrafa finlandesa Anni Leppälä. A través de la práctica del *Innerdance* y la meditación en movimiento, el espacio expositivo se transforma en un entorno vivo donde los participantes exploran sus estados internos en resonancia con las imágenes.

SKETCHING EN EL CAB ACCIÓN DE BOCETAR O DIBUJAR A MANO

■ Domingo 22 de noviembre.

■ Domingo 13 de diciembre.

De 12 a 13.30 h

Actividad gratuita (necesaria inscripción previa en la web o en el CAB).



Esta vez no quedaremos en la parte alta del casco histórico, sino que exploraremos el centro, las piezas de la Bienal Burgos y a los transeúntes que miran las obras. Traed vuestros materiales y participad de la Bienal de forma diferente.

CHARLAS: INFLUENCIADOS

De 17.30 a 19.30 h

A partir de 16 años.

Precio: 5 € / sesión.

■ Jueves 12 de noviembre: Expresionismo de impasto

La obra de Kim Dorland es expresiva, desgarradora y abrumadora. En este encuentro se abordará el expresionismo del siglo pasado y el impasto, el empleo de la pintura no solo con su color, sino con el volumen de la propia materia.

■ Miércoles 16 de diciembre: Soledad y poesía visual

El retrato de la soledad en el arte, especialmente la cotidiana, no es tan lejano en el tiempo. En esta ocasión se trabajará sobre el repertorio visual de la fotógrafa finlandesa Anni Leppälä a través de autores del siglo XX y la representación del sentimiento de soledad.

EXPERIMENTACIÓN: LOS SENTIDOS DE LECTO

• EXPERIENCIA SENSORIAL CON PETRICOR. EL SABOR DE LOS RECUERDOS

■ Jueves 26 de noviembre.

De 18 a 19.30 h

Precio: 15 €

Realizada íntegramente dentro de la sala de exposición en colaboración con Petricor y Café Santa Rosa, la actividad propone una mediación cultural donde el público recorre la muestra de la fotógrafa Anni Leppälä guiada por el aroma y el sabor de distintas infusiones artesanales.

TALLER DE MICRORRELATO EN LA FOTOGRAFÍA DE ANNI LEPPÄLÄ

■ Viernes 13 de noviembre.

A partir de 16 años.

De 18 a 19.30 h

Precio: 7 € (incluye café o infusión).

A través del anonimato de las figuras de Anni Leppälä y la atención a los detalles cotidianos, los participantes explorarán cómo un estímulo fotográfico germina en la mente hasta convertirse en texto. No se trata de describir lo que se ve, sino de escribir lo que queda fuera de la imagen: lo invisible, la memoria suspendida y el instante presente.



• PRESENTACIÓN DEL LIBRO 'PLANTA TU SEMILLA', POR CAROLINA FUENTES

■ Jueves 19 de noviembre.

De 17.30 a 19 h

Entrada libre hasta completar aforo.

Una obra pensada como un mapa de introspección y desarrollo personal para identificar las intenciones que impulsan nuestro cambio interior.

• LECTURA SILENCIOSA DE LA MANO DE PETRICOR

■ Jueves 3 de diciembre.

De 18 a 19 h

Actividad gratuita (es necesaria inscripción previa en la web o en el CAB).

Una sesión de lectura silenciosa y encuentro en Café Lecto por Petricor que combina el placer de leer sin interrupciones con la calidez de charlar sobre libros en un ambiente acogedor. Trae el libro que estés leyendo



actualmente y acompañarnos a disfrutar del placer de la lectura.

CAB + 60 EL CAB EN COMPAÑÍA

■ Martes 24 de noviembre y 15 de diciembre.

De 18 a 19 h

Puedes venir solo o con tu grupo de amigos. Es necesaria inscripción previa indicándonos la fecha elegida en el 947 256 550.

Recorridos grupales por la exposición en los que la palabra y la mirada se abren al arte, a la memoria y a la historia personal.

CABCONTINUA DESCUBRIENDO A...

Proyección en la sala ACTO de las entrevistas realizadas a los artistas que actualmente exponen en el CAB.

Abierto en el horario del centro.

CABYDAD: MEDITAMENTOS

■ Del 16 de diciembre al 10 de enero en el horario del CAB

Una instalación artística viva, interactiva y participativa que nos invita a honrar las marcas que nos hacen humanos. No venimos a mostrarte una pieza terminada, venimos a que la completes tú. ¿Te atreves a perforarla?

PASEOS MEDIADOS

■ Sábados a las 13 y 18.30 h

■ Domingos a las 13 h

Visitas comentadas de la mano de un mediador a las instalaciones de los artistas en exposición.

CÍRCULOS DE SILENCIO EN EL CAB

Tiempo de silencio

■ Miércoles 25 de noviembre y 16 de diciembre. 19 h

Duración: 30 min.

Entrada libre hasta completar aforo.

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

ACTIVIDADES CAB

CABEXPERIMENTA

El arte contemporáneo no solo se observa: también se prueba, se cuestiona y se vive. CAB Experimenta reúne una programación de talleres y experiencias que invitan a participar activamente en los procesos creativos, acercando al público a nuevas formas de pensar, hacer y compartir.

Este programa convierte el CAB en un espacio de investigación y ensayo donde la experimentación es el punto de partida. A través de propuestas diseñadas por artistas, educadores y profesionales de distintas disciplinas, los participantes exploran técnicas, conceptos y metodologías que estimulan la creatividad, la reflexión y la participación cultural.

Una invitación a aprender haciendo, descubrir creando y experimentar desde el arte contemporáneo.

TALLER DE TEATRO ESPONTÁNEO.

Historias fuera de guion

■ Dirigido por Graciela Iraola Garateguy.

Viernes 27 de noviembre.

De 18 a 19.30 h

A partir de 16 años.

Precio: 6 €

Hay relatos de nuestro hacer diario que se pierden en el silencio. Te invitamos a formar parte de una experiencia creativa sin filtros: no necesitas experiencia previa ni habrá un guion que seguir. Seremos parte de un todo, utilizando la fuerza visual de Kim Dorland para habitar esas historias no contadas y transformarlas en una obra viva y compartida.

TALLER DE DIBUJO AL NATURAL. Atmósferas del cuerpo

■ Dirigido por Íñigo Ruiz.

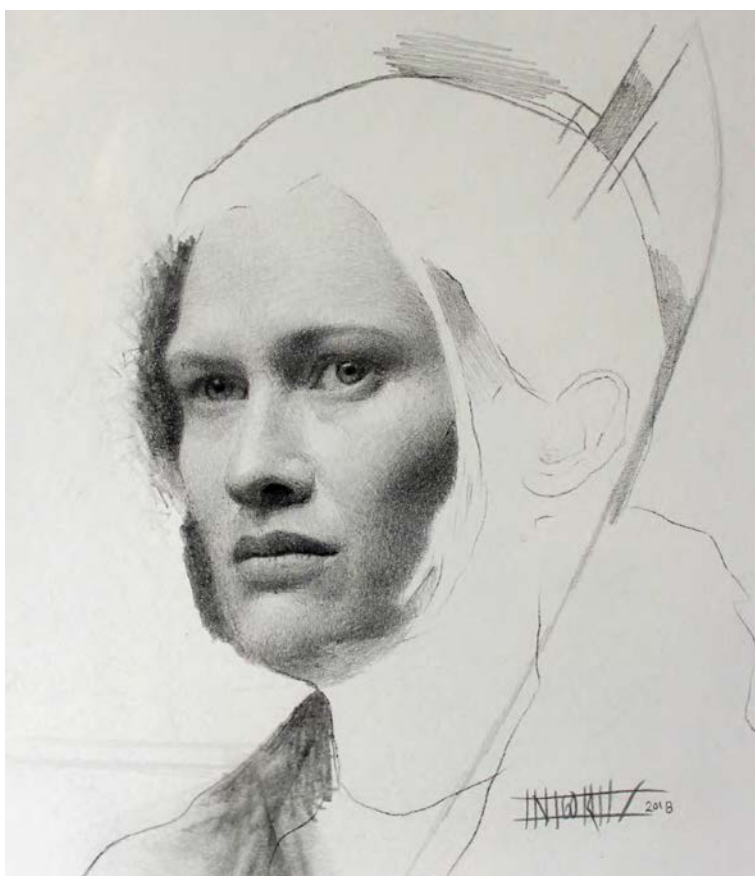
Sábado 28 de noviembre.

De 12 a 14 h

A partir de 18 años.

Precio: 15 €

En el marco de las exposiciones de Anni Leppälä y Kim Dorland, este taller propone explorar la figura humana no solo como estructura anatómica, sino como generadora de espacio y clima emocional. A través del trabajo con modelo vivo, los participantes experimentarán con el claroscuro, la textura gráfica y la gestualidad. Abierto a todos los niveles.



Repion: 201

El nuevo disco del dúo brinda un combinado perfecto de energía instrumental y melódica.

CUANDO todavía eran unas niñas, a las hermanas Iñesta sus padres les abrieron las puertas a lo que para muchos podría ser una fantasía: su propio local de ensayo. Literalmente, llevan toda la vida tocando juntas. Algunos años después son una máquina de precisión que despierta una admiración sincera allá por donde pasan. Su principal baza es el directo: encima de un escenario son imbatibles, Teresa a la batería, Marina a la guitarra y ambas empastando las voces como si fueran una sola, como solo dos hermanas cantando toda la vida juntas son capaces de hacerlo. Con su último disco, *201*, Repion se consolida como una de las bandas independientes más atractivas de los últimos años, con una música que bebe de los noventa, aderezada con un sonido actual y letras muy cuidadas.

► **Viernes 6 de noviembre**

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



ARANDA DE DUERO **Estrella Morente**

Celosa heredera del legado de su padre, el gran Enrique Morente, Estrella es una de las voces más reconocidas del flamenco.

HIJA del maestro Enrique Morente y la bailaora Aurora Carbonell, Estrella Morente posee un profundo conocimiento de su arte, así como un gusto refinado innato, y se ha convertido en punto de referencia tanto para la afición flamenca como para amantes de la música en general. La cantaora granadina, dotada de una voz cristalina, sabe mezclar las influencias añejas de su Granada natal con las últimas tendencias del flamenco en el nuevo milenio.

Su voz vibra entre lo etéreo y lo terrenal como una presencia que muta entre la realidad y el más allá. Todo el que tiene ocasión de vivir un rato en su compañía no la olvida jamás, pues sabe que ha sido partícipe de un fenómeno inexplicable.

► **Viernes 6 de noviembre**

Aranda de Duero | 19.30 h | Entradas: 28 €



aurOra

caja de burgos

MUSIC FEST 2026



Tras la gran acogida de su primera edición, Aurora Caja de Burgos Music Fest regresará este invierno al Antiguo Hospital Militar de Burgos con una nueva propuesta que volverá a convertir la ciudad en un punto de encuentro para la música en directo. La edición de 2026 da un paso más en la consolidación de esta cita con la incorporación de Fundación Caja de Burgos como coorganizadora junto a Fundación Aurora Burgos.

Esta participación se enmarca en la celebración del centenario de Fundación Caja de Burgos y refuerza la apuesta compartida de ambas entidades por impulsar iniciativas culturales capaces de generar impacto social, dinamizar la ciudad y acercar la música en directo a nuevos públicos.

Concebido desde su origen con una finalidad exclusivamente solidaria, una parte de la recaudación obtenida a través del festival se destinará a apoyar la labor que desarrollan distintas entidades sociales de Burgos.

Viva Suecia

VIVA Suecia, una de las grandes referencias del rock alternativo español de los últimos años, es cabeza de cartel en los principales festivales de España y cuenta una legión de fans que han convertido su cuarto álbum, *El amor de la clase que sea*, en Disco de Platino en nuestro país. En directo es donde las canciones de Viva Suecia alcanzan su máxima expresión: contundencia melódica, arreglos majestuosos y épica guitarrera para acompañar a la impresionante voz de Rafa Val, más protagonista que nunca en los nuevos temas del grupo.

► **Sábado 19 de diciembre**

Burgos (Antiguo Hospital Militar) | 20 h | Entradas: 47 €



Taburete

FUNDADORES de una banda que ha logrado construir una identidad propia dentro del panorama musical español, Guillermo "Willy" Bárcenas y Antón Carreño fusionan el pop rock con influencias de géneros tan variados como la canción melódica, la ranchera e incluso ciertos toques de música latina, con letras cercanas y desenfadadas. Son capaces de conectar con públicos muy diversos, desde jóvenes que disfrutan de sus ritmos frescos y festivos, hasta oyentes que valoran sus melodías más emotivas.

► **Domingo 20 de diciembre**

Burgos (Antiguo Hospital Militar) | 18 h | Entradas: 35 €





La M.O.D.A.

Formada en Burgos en 2010, La Maravillosa Orquesta del Alcohol ha construido una trayectoria marcada por una identidad propia, unas letras personales y un sonido en el que conviven instrumentos como el acordeón, el clarinete, la mandolina o el banjo. La banda ha hecho del directo uno de los pilares de su éxito arrollador y atraviesa ahora una

nueva etapa con *San Felices*, su último trabajo, un disco estrechamente conectado con sus raíces que toma su nombre del barrio burgalés donde la formación mantiene su local de ensayo y centro de operaciones.

► **Sábado 26 y domingo 27 de diciembre**
Burgos (Antiguo Hospital Militar) | 21 h | Entradas: 25 €

Abraham Mateo

El artista español más innovador en los últimos tiempos llega con un espectáculo que refleja la evolución artística de una de las figuras españolas con mayor proyección internacional. Su arte de primer nivel se traduce en las áreas de composición de canciones, actuación, canto, baile y producción musical a niveles mundiales. El artista se posiciona como una estrella viral en los mercados de música española y latina y es un fenómeno influyente entre las tendencias de la juventud hispana.

► **Miércoles 23 de diciembre**
Burgos (Antiguo Hospital Militar) | 19 h | Entradas: 34 €



Yo fui a la EGB: Marta Sánchez, Seguridad Social, Melon Diesel y Tam Tam Go!

COMPLETA este primer avance del festival el espectáculo *Yo fui a la EGB*, una gran celebración de la música de los años 80 y 90. El público podrá disfrutar de un cartel integrado por Marta Sánchez, Seguridad Social, Melon Diesel y Tam Tam Go!, en un concierto concebido para revivir algunos de los grandes éxitos de varias generaciones. Temas como “Desesperada”, “Chiquilla”, “Quiero tener tu presencia”, “Contracorriente” y “Manuel Raquel” volverán a activar las ganas de bailar de muchos *boomers*.

► **Sábado 2 de enero**
Burgos (Antiguo Hospital Militar) | 18 h | Entradas: 39 €





Juan Echanove y Joaquín Climent: *Esencia*

Una inteligente invitación a la reflexión, con pinceladas de humor, sobre nuestra propia realidad cotidiana.

ESCRITA por el dramaturgo Ignacio García May, dirigida por Eduardo Vasco y con la participación de los prestigiosos actores Juan Echanove y Joaquín Climent, *Esencia* está concebida como un diálogo íntimo entre Pierre y Cecil, dos viejos amigos que se reencuentran después de muchos años. Su conversación, entremezclada con recuerdos y reflexiones, está atravesada por la espera de un misterioso autor que nunca va a llegar. ¿O quizá ha estado presente desde el principio? *Esencia* es una de las obras más enigmáticas de Ignacio García May, un laberinto de percepciones donde la realidad se tambalea y se torna difusa. Una invitación a la reflexión y al cuestionamiento de nuestras propias certezas, una exploración sobre la realidad que nos rodea. *Esencia* es la inexistencia misma de lo real.

► Domingo 15 de noviembre

Burgos (Avda. Cantabria, 3) | 19.30 h | Entradas: 28 €



Imanol Arias y María Barranco: *Mejor no decirlo*

Llega a Burgos una comedia de éxito internacional sobre el amor y la convivencia.

ESCRITA por Salomé Lelouch y dirigida por Claudio Tolcachir, con Imanol Arias y María Barranco como protagonistas, *Mejor no decirlo* explora con humor la sinceridad extrema en el matrimonio. Ella (María) y Él (Imanol) son un matrimonio que lleva muchos años juntos. Su fórmula, imbatible: saber cuándo hablar y cuándo callar. Pero, ¿qué sucedería si por una vez en la vida se plantearan decirse todo, absolutamente todo? *Mejor no decirlo* es una comedia deliciosa en la que todos nos veremos reflejados, una provocación, un disfrute de actuación. Dos jugadores encendidos, abriendo las puertas de lo que siempre pensamos que es mejor no mencionar. Poniendo en duda todos los lugares comunes. Cambiando el punto de vista con mucho humor, complicidad y una infinita ironía.

► Sábado 12 de diciembre

Burgos (Avda. Cantabria, 3) | 19.30 h | Entradas: 28 €





Coque Malla: La ópera de los tres centavos

Con una puesta en escena grotesca, personajes cínicos y una música que desarma cualquier intento de sentimentalismo, esta versión de 'La ópera de los tres centavos' nos sumerge en un mundo donde todos juegan sucio para ganar y el humor negro es la única arma contra la desesperanza.

El actor y músico Coque Malla lidera una adaptación contemporánea del clásico de Bertolt Brecht con música de Kurt Weill, una de las obras más influyentes del teatro del siglo XX. Estrenada originalmente en 1928, en un contexto de profunda crisis económica y social en Europa, la pieza se concibió como una contundente crítica a las estructuras del capitalismo y a las desigualdades que genera a través de personajes vinculados al mundo marginal y criminal. El relato tiene como protagonista a Mackie Messer, alias el Navaja, delincuente que se casa en secreto con Polly Peachum, la hija de Jonathan Peachum, un hombre que controla una red de mendigos y vive explotando la pobreza ajena. Peachum decide vengarse y busca la forma de entregar a Mackie a la policía.

► Domingo 22 de noviembre

Burgos
(Fórum Evolución)
19.30 h | Entradas: 40 €
(Zona A) y 35 €
(Zona B)



V TEMPORADA LÍRICA BURGALESA –
ÓPERA

Georges Bizet *Carmen*

Ambientada en Sevilla, Carmen narra la historia de una mujer de carácter independiente que trabaja en una fábrica de tabacos y vive según sus propias reglas. Tras una pelea con otra obrera, es arrestada por el soldado Don José, a quien logra convencer para que la deje escapar. Este gesto provoca la caída del militar, que es castigado y termina abandonando su vida anterior para seguir a Carmen. Con el paso del tiempo, Don José se ve arrastrado al entorno de contrabandistas con el que convive Carmen, mientras su relación se vuelve cada vez más tensa. La situación se complica cuando aparece el torero Escamillo, cuya fama y personalidad atraen la atención de la cigarrera. Entre celos, enfrentamientos y decisiones irreversibles, la historia avanza hacia un desenlace trágico.

Joven Orquesta Sinfónica de Burgos

Dirección musical: Pedro Bartolomé Arce

► Lunes 7 y martes 8 de diciembre

Burgos (Teatro Principal) | 19.30 h

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



BABIECA FOLK

Dervish + Folk On Crest

El XI Festival Babieca Folk se despide en la avenida de Cantabria con un potente concierto doble.



LIDERADA por la cantante Cathy Jordan, la banda irlandesa Dervish combina la brillantez técnica con una sensibilidad excepcional, fruto de la comprensión de la música y de muchos años tocando juntos. La crítica coincide en considerarlo el grupo de folk tradicional irlandés más cautivador y conmovedor de la actualidad, formado por músicos capaces de tocar con una precisión impecable y un control perfecto a niveles casi supersónicos.

Procedente de Salamanca, Folk On Crest persigue realzar las distintas sensibilidades musicales que convergen en un verdadero mandato cultural: contribuir a la divulgación de la música charra y de la meseta castellana y leonesa. La influencia de músicas y estilos de otras latitudes han aportado nuevas ideas que quedan reflejadas en las composiciones del grupo.

► **Sábado 21 de noviembre**

Burgos (Avda. Cantabria, 3) | 19.30 h

Entradas: 22 €

MUESTRA DEL PROFESORADO ESPECIALISTA DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE DANZA DE CASTILLA Y LEÓN "ANA LAGUNA" (BURGOS)

Explorando lo desconocido

CON coreografía de Ludmila Komkova, *n(u/O)minous* invita a reflexionar sobre una elección fundamental: el desapego emocional y una vida más larga, o sentir profundamente y desvanecerse antes. *Doppelgänger* (Simone Orlando) explora el conformismo y la pérdida de la individualidad a través de una estructura coreográfica abstracta. *Vive la Bagatelle* (Valentin Chou y María Matarranz de las Heras) es una invitación a celebrar los placeres de la vida y a no tomarse las cosas demasiado en serio. Y *Silentech* (Fabián Thomé) transita desde la escucha interior hacia una sociedad desconectada y silenciada por las nuevas tecnologías.

► **Miércoles 2 de diciembre**

Burgos (Avda. Cantabria, 3) | 19.30 h | Entradas: 6 €





Por el camino de baldosas amarillas

TRENCADIS PRODUCCIONS: VIAJE A OZ, EL MUSICAL. Divertida versión actualizada, en clave de teatro musical, del clásico de Frank Baum, plena de fantasía, color e imaginación.

DORA hace unos dibujos maravillosos. Además de los vistosos campos de amapolas, le gusta pintar divertidos es-pantapájaros, origina-les castillos de latas de conserva y graciosos peluches de león. Los compañeros de cole siempre alucinan con sus dibujos, pero el día que llegó Celia, la profesora nueva, descubrió que esas láminas parecían sacadas de un libro muy especial. Aquel día, justo cuando estaban

a punto de salir de clase, llegó un tornado inesperado que les hizo atrincherarse en el aula. Solo se-ría una hora. Dos, a lo sumo...

El tornado nos llevará a un mundo imaginario con personajes fantásticos

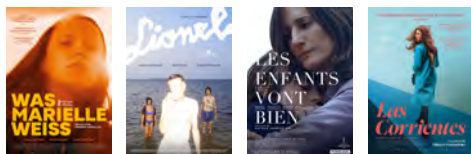
Hasta que pa-sara el peligro para volver a casa. Y, ¿qué podían hacer para entrete-nerse? ¿Leer la historia de los dibujos de Dora? La fuerza del tornado nos transportará a un mundo imaginario, con pai-sajes maravillosos y personajes

fantásticos que encarnarán las inseguridades de Dora para de-mostrarle que, si lo desea de ver-dad, nada puede impedirle con-seguir su sueño.

Una propuesta para toda la familia que combina el valor del viaje hacia el conocimiento per-sonal con los simpáticos perso-najes del gran clásico de la lite-ratura infantil norteamericana y los grandes números musicales propios del género.

► **Sábado 19 de diciembre**
Burgos (Avda. Cantabria, 3) | 18 h
Entradas: 15 €  -2 €

IMPRONTAS FAMILIARES



► Jueves 5 de noviembre **Marielle lo sabe todo**

Frederic Hambalek. Alemania, 2025. 86 min.

Julia y Tobías parecen la pareja perfecta. Pero detrás de la fachada se avecinan problemas. El frágil equilibrio entre ambos se rompe cuando su hija Marielle desarrolla repentinamente habilidades telepáticas.

► Jueves 12 de noviembre **Lionel**

Carlos Saiz. España, 2025. 95 min.

Cuando Lionel acepta viajar con su distante padre para visitar a su hermana en Francia, lo que comienza como un simple viaje por carretera se convierte en un estruendoso ajuste de cuentas.

► Jueves 19 de noviembre **Los niños están bien**

Nathan Ambrosini. Francia, 2025. 111 min.

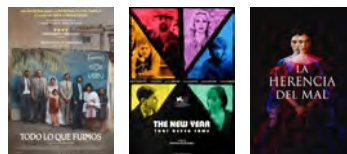
Una tarde de verano, Suzanne, acompañada de sus dos hijos pequeños, visita de improviso a su hermana Jeanne. Jeanne queda sorprendida porque Suzanne parece completamente ausente.

► Jueves 26 de noviembre **Las corrientes**

Milagros Mumenthaler. Argentina, 2025. 104 min.

En la cima de su carrera, Lina, una estilista argentina de 34 años, se deja llevar por un impulso repentino tras una entrega de premios en Suiza. Un relato íntimo, casi onírico, de una mujer al borde del colapso.

PRETÉRITO IMPERFECTO



► Jueves 3 de diciembre **Todo lo que fuimos**

Cherien Dabis. Palestina, 2025. 145 min.

Durante una protesta en Cisjordania, un adolescente palestino se ve implicado en un conflicto que sacude la vida de toda su familia.

► Jueves 10 de diciembre **El año nuevo que nunca llegó**

Bogdan Muresanu. Rumanía, 2024. 138 min

Rumanía, finales de 1989. El régimen comunista de Ceausescu está a punto de caer. Las vidas de seis personas convergen mientras luchan por encontrar su equilibrio en una sociedad que se desmorona.

► Jueves 17 de diciembre **La herencia del mal**

Toa Stappard. Nueva Zelanda, 2025. 89 min.

En los desolados páramos de North Yorkshire, en 1859, durante la época victoriana, Mary Stevens, una mujer maorí que busca la verdad sobre sus orígenes, llega a Hawkser Manor, convocada por un supuesto pariente.

CULTURAL CAJA DE BURGOS

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

CINE FAMILIAR

Mi primer festival de cine

Para extender el espíritu del certamen *¡Larga vida al corto!* al público más joven, llega una experiencia cinematográfica única para disfrutar en familia de un auténtico festival para niños y niñas entre 2 y 12 años, que quiere difundir un cine plural y creativo, con películas de todo el mundo y de todos los tiempos, con el objetivo de entretener, educar, estimular la imaginación y la creatividad y despertar el espíritu crítico. Se proyectará en cuatro sesiones una cuidada selección de cortometrajes variados con el propósito de que los espectadores tengan una primera experiencia cinematográfica estimulante, variada y ajustada a su edad. Son trabajos de reciente producción, hechos con distintas técnicas de animación y procedentes de diferentes países.



- Domingo 8 de noviembre + 3 años
- Domingo 15 de noviembre + 5 años
- Domingo 22 de noviembre + 7 años
- Domingo 29 de noviembre + 10 años

Burgos (Cultural Cordón) | 12.30 h
Entradas: 3 € por sesión

La Ruta DE LA Magia

MAGIA EN NAVIDAD



La Fundación Caja de Burgos lleva la ilusión de la magia por sus centros, a través de una ruta que recorre con espectáculos y talleres los barrios de la capital burgalesa y se acerca también a la provincia. Durante las últimas semanas de diciembre, el Aula de Medio Ambiente, el CAB, el Foro Solidario, los interClubes de Burgos y de Medina de

Pomar, los auditorios de Cultural Cordón y Aranda de Duero y la Casa de las Cadenas de Miranda de Ebro se convertirán en escenarios de trucos, humor, ilusión, escuelas de ilusionistas e incluso algún que otro intrigante misterio. Todos ellos estarán unidos por la fascinación que produce la magia.

La Ruta DE LA Magia



NELO *Las fórmulas del asombro*

Entre predicciones imposibles, elecciones aparentemente libres y fenómenos que desafían toda explicación, Nelo Maestre propone un espectáculo donde la magia y las matemáticas se encuentran en una frontera incierta. Un territorio en el que cada respuesta genera nuevas preguntas y donde el asombro se convierte en la mejor herramienta para explorar el mundo.

► **Sábado 19 de diciembre**
12.30 h, 18 h y 19.30 h
► **Domingo 20 de diciembre**
12.30 h

CAB (Burgos) | Entradas: 8 €
A partir de 3 años



FANTASÍA Y COMODÍN *Mis primeras palabras mágicas*

¿Existe mayor magia que ver a un bebé descubrir el mundo? Los leoneses Fantasía y Comodín abren la puerta a un universo de estimulación sensorial creado a la medida de la primera infancia. En él, los colores se tocan, los sonidos se transforman y las palabras emergen de la forma más inesperada, con luces suaves y objetos cotidianos que se vuelven extraordinarios.

► **Miércoles 23 de diciembre**
Aula de Medio Ambiente (Burgos)
11 h, 13 h, 17 h y 19 h | Entradas: 8 €
De 0 a 3 años

GERMÁN VILAR *Magic Music*

El valenciano Germán Vilar, mago y violinista profesional, es un artista polifacético cuyo empeño es combinar estas dos artes. En *Magic Music*, ilusionismo y música se funden en una representación que, además de divertir, nos demuestra que en sus manos dicha unión forma un matrimonio muy bien avenido. Alquimia pura.

► **Sábado 26 de diciembre**
interClub (Medina de Pomar)
18.30 h | Entradas: 8 €
Espectáculo familiar



CARLOS SANCHO *La magia es, simplemente, magia*

Attrévete a descubrirla de la mano del ilusionista Carlos Sancho en una tarde de ilusión, sorpresas y diversión para toda la familia. Un espectáculo participativo que reunirá a pequeños y mayores para compartir risas, emoción y momentos inolvidables poniendo en valor la imaginación, el disfrute compartido y la capacidad de asombrarnos juntos.

► **Miércoles 30 de diciembre**
Burgos (Foro Solidario) | 18 h | Entrada general: 8 € | Entrada intergeneracional (abuelo-a + nieto-a): 7 € por asistente | Bono dos espectáculos Foro Solidario: 12 € por asistente | Espectáculo familiar recomendado a partir de 8 años

RUBÉN ZAMORA *Ficciones*

"El Gran Truquini" vuelve con un nuevo espectáculo lleno de magia, humor e ilusión para disfrutar en familia. Una propuesta participativa en la que grandes y pequeños compartirán momentos de sorpresa, risas y asombro mientras descubren nuevos e increíbles trucos. Porque a veces, la mejor magia es la que vivimos juntos.

► **Miércoles 30 de diciembre**

Burgos (Foro Solidario) | 19.30 h | Entrada general: 8 € | Entrada intergeneracional (abuelo-a + nieto-a): 7 € por asistente
Bono dos espectáculos Foro Solidario: 12 € por asistente | Espectáculo familiar



FANTASÍA Y COMODÍN *Escuela de magos*

La pareja de magos leoneses compartirán sus conocimientos mágicos con todos los niños que se acerquen a estos talleres con ganas de pasarlo bien y aprender los secretos que se esconden tras muchos de los trucos más conocidos. Un taller para disfrutar de la magia de una manera diferente.

► **Sábado 2 de enero**

interClub (Burgos)

► **Domingo 3 de enero**

Cultural Caja de Burgos
(Aranda de Duero)

10.30 h y 12.30 h | Entradas: 20 €
De 6 a 12 años



DAVID NAVARES *La magia de un trotamundos*

David siempre va acompañado de su misteriosa maleta, donde guarda objetos fascinantes que esconden los mayores secretos de la magia. De cada lugar visitado se ha traído una gran historia para contarnos. A través de sus juegos y junto a la participación del público, transporta a los espectadores a una montaña rusa de emociones.

► **Sábado 2 de enero**

Casa de las Cadenas (Miranda de Ebro)

18.30 h | Entradas: 8 € | A partir de 5 años

HENRY EVANS *Impacto*

Impacto es un espectáculo ideado por el campeón mundial de cartomagia argentino Henry Evans para desdibujar los límites de la realidad, un viaje a lo imposible en el que destaca la pieza "Lentidigitación": un hipnótico número con monedas y una coreografía visual donde el tiempo parece detenerse y en la que los sentidos perciben continuos desafíos a la lógica.

► **Sábado 2 de enero**

Cultural Cordón (Burgos) | 18.30 h

Entradas: 8 € | A partir de 5 años

Gala Internacional de Magia

Manipulación, transformismo, arte visual, números futuristas y mentalismo son algunas de las modalidades de ilusionismo que propone la cita navideña que reúne a algunos de los mejores magos del mundo.

Jaime Figueroa (España)

Nikolai Striebel (Alemania)

Léa Kyle (Francia)

Kevin James (Estados Unidos)

Florian Sainvet (Francia)

Larry (Argentina)

El reconocido ventrílocuo español **Jaime Figueroa** ejercerá de maestro de ceremonias del espectáculo. Con una original puesta en escena llena de apoyaturas cómicas, hablando entre dientes, irá dando paso a las actuaciones de los mejores magos del mundo.

Campeón europeo de magia en 2024 y subcampeón del mundo en 2025, el alemán **Nikolai Striebel** difumina los límites entre la realidad y la ilusión con una propuesta que combina la manipulación clásica con el teatro contemporáneo, la elegancia visual con un exquisito sentido del ritmo escénico.

Ilusiones que nacen del soplo de un vestido es lo que propone la transformista francesa **Léa Kyle**. Asombros en una décima de segundo con una coreografía visual precisa, rítmica y elegante. Formada en alta costura, diseña todos sus trajes y cada uno de sus números de magia de cambio rápido para no dar puntada sin hilo en un espectáculo de

ilusionismo de alto nivel que une seducción visual y puesta en escena.

Más de 110 países han disfrutado los espectáculos del norteamericano **Kevin James**, creador de juegos para David Copperfield. Dueño de una expresividad poco convencional que concilia comedia y arte visual, el espíritu de su arte es "el sueño de devolver a los adultos la capacidad de asombro de un niño".

Campeón mundial de manipulación, el francés **Florian Sainvet** se convierte en un robot humano en el que la magia se encuentra con la ciencia ficción, encarnando un ilusionismo futurista e inmersivo con el solo concurso de sus manos, que hacen surgir, esfumar y metamorfosearse objetos con extrema precisión.

Como "creador de experiencias" se define el reputado mentalista argentino **Larry**. Más de veinticinco años de experiencia profesional y dos títulos de campeón de España en mentalismo sustentan sus innovadores números de alto impacto, en los que humor, ilusionismo clásico y magia psicológica se alían para poner en pie un espectáculo inconfundible. De la interacción con el público nacen emociones, risas y asombro, en una apuesta escénica que aspira a maravillar y a crear la experiencia de lo increíble.

► **Sábado 26 de diciembre**

17.30 h y 20.30 h

► **Domingo 27 de diciembre 17.30 h**
(con intérprete en lengua de signos)

Burgos (Fórum Evolución)

Entradas: Zona A: 28 € / Zona B: 24 €

 -2 €





DÍAS SIN COLE

NAVIDAD

ARTE

Días sin cole en el CAB

TALLERES diarios de expresión plástica donde los más pequeños podrán conocer nuevos amigos y descubrir nuevas formas de experimentar con el arte y los materiales, en un contexto enriquecedor y diferente: el CAB.

CAB

► 23, 28, 29 y 30 de diciembre

De 9 a 14 h | Madrugadores de 8 a 9 h

Continuadores de 14 a 15 h | Precio / día: 16 €
Incluye madrugadores y continuadores

SALUD Y BIENESTAR

Campamentos urbanos

Através de manualidades, juegos, cocina y actividad física aprenderán hábitos saludables para su día a día y se divertirán en esta época del año tan especial.

INTERCLUBES

► Miércoles 23 y jueves 24^o de diciembre

► Lunes 28, martes 29, miércoles 30 y jueves 31^o de diciembre

► Lunes 4 y martes 5 de enero

► Jueves 7 y viernes 8 de enero

BURGOS

Infantil (2014-2023): De 9 a 15 h

Adolescentes (2011-2013): De 12 a 14 h

Precio: 18 € / día (socios) | 19 € / día (no socios)

ARANDA DE DUERO (2014-2023)

De 10 a 14 h | Madrugadores: de 8.30 a 10 h

Continuadores: de 14 a 15 h | Precio:

13 € / día (socios) | 17 € / día (no socios)
Incluye madrugadores y continuadores

BRIVIESCA (2014-2023)

*El interClub de Briviesca cerrará el 24 y 31 de diciembre

De 10 a 14 h | Madrugadores de 9.30 a 10 h

y Continuadores de 14 a 14.30 h | Precio:

12 € / día (socios) | 16 € / día (no socios)
Incluye madrugadores y continuadores

MEDINA DE POMAR (2014-2023)

De 10 a 14 h | Madrugadores: de 9.30 a 10 h

Continuadores: de 14 a 14.30 h | Precio:

13 € / día (socios) | 17 € / día (no socios)
Incluye madrugadores y continuadores

MEDIO AMBIENTE

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

AULAS DE MEDIO AMBIENTE (2014-2023)

BURGOS

El gabinete de las curiosidades naturales

► 28, 29 y 30 de diciembre

Aventuras en la caravana real

► 4 y 5 de enero

El bosque de los regalos

► 7 y 8 de enero

De 9 a 14 h | Madrugadores: de 7.45 a 9 h

Continuadores: de 14 a 15 h | Precio: 16 € / día
Incluye madrugadores y continuadores

PALENCIA

Tecno-fauna

► 23, 28, 29 y 30 de diciembre

Bio-inspira

► 4, 5, 7 y 8 de enero

De 10 a 14 h | Madrugadores: de 8.30 a 10 h

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

VALLADOLID

Navidad circular

► 23 de diciembre

Navidad salvaje

► 28, 29 y 30 de diciembre

Navidad curiosa

► 4 y 5 de enero

Animales de invierno

► 7 y 8 de enero

De 10 a 14 h | Madrugadores: de 8.30 a 10 h

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



SALUD MENTAL

UNA MENTE SANA EN UN MUNDO SANO

La Fundación Caja de Burgos y la Fundación "la Caixa" organizan, bajo la dirección científica del psiquiatra Jesús de la Gándara, la tercera edición de su programa sobre salud mental, centrado en el complejo e imperante desafío de la salud mental social. El programa se celebra hasta final de 2026 en Burgos y su provincia, así como en Valladolid y Palencia.

RECUPERAMOS el viejo acrónimo SMS (Short Message Service) para usarlo como eje de un trilema sociosanitario inseparable de la vida contemporánea: la in-comunicación social mediada por las nuevas tecnologías, el sufrimiento mental social y la salud mental social.

El primer vértice representa la cultura de la comunicación rápida, fragmentada y empobrecida de era digital. La limitación técnica de los 169 caracteres pronto se plasmó en un estilo de vida: inmediatez, simplificación emocional, pérdida de relatos y vínculos. La brevedad verbal, hoy sustituida por imágenes y memes, genera una "avitaminosis comunicativa" que reduce la capacidad de escucha y comprensión profunda.

El segundo vértice, el Sufrimiento Mental Social, describe el malestar difuso que atraviesan las sociedades actuales: estrés, soledad, precariedad, incertidumbre, saturación informativa y polarización afectiva. Este sufrimiento

no es individual, sino un clima colectivo que se infiltra en las biografías. Las redes amplifican la disonancia emocional: los mensajes simples y negativos se contagian más rápido que los complejos y

La vigencia del sufrimiento mental

Conferencias, diálogos y charlas impartidas por un gran número de expertos, videopodcast, proyecciones cinematográficas, exposiciones, representaciones teatrales y musicales, así como salidas experienciales, talleres, cursos formativos y presentaciones de libros conforman la tercera edición del programa de salud mental que organizan la Fundación Caja de Burgos y la Fundación "la Caixa". Durante el último trimestre del año, el programa aborda distintos aspectos de la salud mental social que afectan a la personal, desde una mirada poliédrica y profunda.

positivos generando una "epidemia silenciosa" de incomunicación y malestar.

El tercer vértice, la Salud Mental Social, plantea la posibilidad de invertir la situación: tejer una comunicación que conecte, sostenga y dé sentido a la vida. Eso implica redes de apoyo, instituciones cuidadoras, políticas protectoras y comunidades que entiendan y atiendan. La tecnología puede ser aliada de ese objetivo si se usa para enviar mensajes que acompañen y no aislen.

Así, trilema SMS muestra que comunicación, sufrimiento y salud social están entrelazados. La brevedad comunicativa influye en el malestar; el malestar distorsiona la comunicación; la salud depende de equilibrar ese triángulo. El reto contemporáneo no es enviar más mensajes, sino mejores mensajes, que generen cohesión, comunidad, convivencia.

Esta fórmula es el lema del nuevo programa de la Fundación Caja de Burgos, que, en su centenario, y en colaboración con Fundación "la Caixa", reafirma su vocación de comunicación social activa, saludable y generosa.

Director científico:

Jesús J. de la Gándara Martín,
psiquiatra emérito de la Sociedad Española de Psiquiatría

DIÁLOGOS CON EXPERTOS Y CONFERENCIAS

LA VIDA VELOZ Y LA SALUD MENTAL SOCIAL

Raquel Domínguez García,
psiquiatra del Servicio de Psiquiatría
y Salud Mental del CAUBU,
responsable del Hospital Fuente
Bermeja.

Modera: **Jesús J. de la Gándara
Martín,** psiquiatra y escritor.

En estos tiempos que tanto corren, se nos arrebató el derecho a parar y pensar. Hace apenas un siglo, las amenazas eran físicas: hambre, infecciones, guerras o trabajos extenuantes. Hoy son más abstractas: la cultura del postureo, la sobresaturación de información, la brecha digital o la incertidumbre económica. Nuestro cerebro responde a este estrés social como a una amenaza real, manteniendo la alarma encendida. Por eso, la verdadera salud mental es, hoy más que nunca, una salud comunitaria.

► **Jueves 5 de noviembre 19 h**

Casa de las Cadenas
(MIRANDA DE EBRO)



CANTAR PARA CURARSE: LA MÚSICA, EL ARTE, ALIVIAN LAS MENTES Y CURAN LAS ALMAS

Jesús Artal Simón, jefe de
psiquiatría del Hospital Universitario
Marqués de Valdecilla (Santander).

Modera: **Jesús J. de la Gándara
Martín,** psiquiatra y escritor.

La música y el arte mejoran la salud mental. Actividades como la danza, la música y el canto ayudan a mitigar el sufrimiento mental social y a mejorar la salud mental colectiva e individual. Hablaremos de ello y tendremos el privilegio de dar voz a Laura Martín Marzal y Maja Djurovic (Fundación INTRAS), y a Antonia Izcarra (PROSAME), junto a los coros Burgos II, Recrea +60, Río Vena, Santa Cruz del Valle Urbión y Fusión, dirigidos por Ana de la Cámara Santamaría.

► **Martes 10 de noviembre 19 h**

Cultural Cordón (BURGOS)



DEPORTE Y COMPETICIÓN: EL COSTE EMOCIONAL DEL ALTO RENDIMIENTO

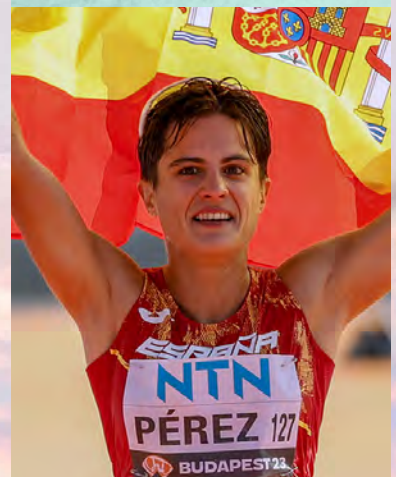
María Pérez García, deportista
olímpica española especialista en la
disciplina de marcha atlética.

Modera: **Jesús J. de la Gándara
Martín,** psiquiatra y escritor.

El deporte de competición no es bueno para la salud física ni mental. Este es un enunciado provocador, pero es verdadero. Lesiones, estrés, entrenamientos extenuantes, la euforia de ganar y la depresión de perder. Se ha descrito como el "síndrome del gladiador". Presión, exigencia, autoexigencia, coste mental, familiar y social. ¿Qué ocurre cuando el entorno empuja al límite y cómo afecta eso a la salud mental de las personas que compiten o que hacen deporte amateur como si compitiesen?

► **Martes 24 de noviembre 19 h**

Patio de la Casa del Cordón
(BURGOS)



CUANDO LA FAMILIA ENFERMA, ¿CÓMO SE CURA?

Pablo Gómez Conejo, *director general de Fundación INTRAS*

Cuando una persona enferma, sufre; la familia sufre. Si una persona se cansa, la familia no descansa. La salud mental social es también y, sobre todo, una salud mental familiar. La familia es el primer ingrediente de la salud global. Sus efectos abarcan desde cosas concretas, como la casa, la comida o la actividad, hasta otras más abstractas, como la seguridad, el cariño o el consuelo. ¿Cómo se previene, alivia o cura la enfermedad de la familia?

► **Jueves 19 de noviembre 19 h**

Foro Solidario (BURGOS)



¡TÚ TAMBIÉN PUEDES CAMBIAR EL MUNDO!

Mario Alonso Puig, *médico, conferenciante y escritor*

Para hacer frente a los desafíos que nos encontramos a lo largo de nuestra vida, necesitamos conectar con ese potencial que existe en cada uno de nosotros, desplegarlo y hacerlo florecer. En todo ser humano hay recursos, como la sabiduría, la creatividad y el espíritu emprendedor, que, cuando los alineamos en un propósito común, pueden lograr lo que previamente parecía imposible. Muchas veces son las dificultades del camino las que preparan a las personas comunes para un destino extraordinario. Cada uno de nosotros podemos ser, si así lo decidimos, parte de esa aurora que se está gestando en medio de la noche más oscura y de ese rayo de luz que penetra por las grietas de nuestro mundo. Si no eres tú la persona que puede cambiar el mundo, entonces ¿quién? Y, si no es ahora, entonces ¿cuándo?

► **Martes 15 de diciembre 19 h**

Fórum Evolución (BURGOS)



VIDEOPÓDCAST

Todos los videopodcast están disponibles en cajadeburgos.com/saludmental y en el canal de YouTube de la Fundación Caja de Burgos.

Incomunicación y salud mental

Jesús J. de la Gándara, *psiquiatra y escritor.*

Ana Carretero Ortega, *presidenta de la Asociación de Directivos de Comunicación de Castilla y León (Dircom).*

► **Ya disponible**

La importancia de la psicología en la salud mental social

Jesús Sánchez Hernández, *psicólogo clínico del Servicio de Psiquiatría y Salud Mental del CAUBU.*

Modera: Ana Carretero Ortega, *responsable de Comunicación y Marketing de la Fundación Caja de Burgos.*

► **Ya disponible**

Salud mental social y enfermedad mental individual

Raquel Domínguez García, *psiquiatra del servicio de psiquiatría y salud mental del CAUBU y responsable del Hospital Fuente Bermeja.*

Modera: Ana Carretero Ortega, *responsable de Comunicación y Marketing de la Fundación Caja de Burgos.*

► **Ya disponible**

CHARLAS

Foro Solidario (Burgos)

Precio: 3 € | Preferente para personas mayores de 60 años

De frente a la vida: los que saben cuidar

Fuensanta Gil Costa, *counsellor formadora en humanización de la salud.*

► **Martes 3 de noviembre** 18.30 h

De frente a la vida: todavía yo

Fuensanta Gil Costa, *counsellor formadora en humanización de la salud.*

► **Martes 17 de noviembre** 18.30 h

interClubes y Casa de las Cadenas

Microbiota intestinal: el segundo cerebro

Precio: 3 €

Yael Miranda Llorente, *nutricionista interClub Burgos y Aranda de Duero.*

► **Viernes 6 de noviembre** 17 h (Aranda de Duero)

► **Lunes 9 de noviembre** 18 h (Burgos)

Salud mental en positivo

Entrada gratuita previa inscripción.

Batirtze Rodríguez de la Vega, *coordinadora de PROSAME en Las Merindades.*

► **Miércoles 11 de noviembre** 18 h (Medina de Pomar)

Poner límites también es salud mental

Precio: 3 €

Joana López Reizábal, *psicóloga interClub Miranda.*

► **Miércoles 11 de noviembre** 19 h (Miranda de Ebro)

Pedir ayuda también es de valientes

Entrada gratuita previa inscripción.

Alba Ortiz Juez, *psicóloga de Salud Mental Aranda.*

► **Miércoles 11 de noviembre** 18 h (Aranda de Duero)

Ana Alonso Puelles y Marina Caño Ojeda, *psicólogas de Salud Mental Miranda.*

► **Viernes 20 de noviembre** 18 h (Miranda de Ebro)

El impacto del deterioro cognitivo en el hogar

Entrada gratuita previa inscripción.

Batirtze Rodríguez de la Vega, *coordinadora de PROSAME en Las Merindades.*

► **Miércoles 11 de noviembre** 19 h (Medina de Pomar)

Dificultades en las relaciones sociales y profesionales en el entorno laboral

Precio: 3 €

Fernando Barros Gallego, *psicólogo sanitario.*

► **Lunes 16 de noviembre** 19 h (Burgos)

Cómo hablar de las emociones en casa

Precio: 3 €

Joana López Reizábal, *psicóloga interClub Miranda.*

► **Miércoles 18 de noviembre** 19 h (Miranda de Ebro)

Mindful eating

Precio: 3 €

Yael Miranda Llorente, *nutricionista interClub Burgos y Aranda de Duero.*

► **Viernes 20 de noviembre** 17 h (Aranda de Duero)

► **Lunes 23 de noviembre** 18 h (Burgos)

Desmontando estigmas: hablar de salud mental sin miedos

Entrada gratuita previa inscripción.

Equipo educativo del Centro de Día de Briviesca.

► **Martes 24 de noviembre** 19 h (Briviesca)

Cuidado emocional para cuidadores

Entrada gratuita previa inscripción.

Alba Ortiz Juez, *psicóloga de Salud Mental Aranda.*

► **Martes 1 de diciembre** 18 h (Aranda de Duero)

Noelia Aguilar Araico, *psicóloga de Salud Mental Miranda*

► **Jueves 17 de diciembre** 18 h (Miranda de Ebro)

Residencia Cordia (BURGOS)

La fatiga interminable: cómo cuidar a quienes cuidan

Entrada gratuita previa inscripción.

Laina Ubierna Martín, *doctora en Trabajo Social.*

► **Miércoles 2 de diciembre** 19 h

Trilemas: taburetes para una descansada vida

Jesús J. de la Gándara, *psiquiatra y escritor.*

Modera: Ana Carretero Ortega, *responsable de Comunicación y Marketing de la Fundación Caja de Burgos.*

► **Disponible a partir del viernes 20 de noviembre**

Arte y cultura para curar la salud mental social

Jesús Artal Simón, *jefe de psiquiatría del Hospital Universitario Marqués de Valdecilla (Santander).*

Modera: Jesús J. de la Gándara, *psiquiatra y escritor.*

► **Disponible a partir del viernes 27 de noviembre**

La presión, la autoexigencia y el coste emocional del alto rendimiento

María Pérez García, *deportista olímpica española especialista en la disciplina de marcha atlética.*

Modera: Jesús J. de la Gándara, *psiquiatra y escritor.*

► **Disponible a partir del viernes 4 de diciembre**

CONVERSACIÓN ESPECIAL:

¡Tú también puedes cambiar el mundo!

Mario Alonso Puig, *médico, conferenciante y escritor.*

► **Disponible a partir del viernes 18 de diciembre**

CINE

Foro Solidario (BURGOS)

Entrada libre hasta completar aforo. 19 h
Preferente para mayores de 60 años hasta 20 minutos antes de empezar la película

Los renglones torcidos de Dios

Oriol Paulo.

España, 2022. 154 min.

► Miércoles 4 de noviembre

El peor vecino del mundo

Marc Forster.

EEUU, 2022. 121 min.

► Miércoles 11 de noviembre

Entre la razón y la locura

Farhad Safinia.

EEUU, 2019. 124 min.

► Miércoles 18 de noviembre

Amélie

Jean-Pierre Jeunet.

Francia, 2001. 120 min.

► Miércoles 25 de noviembre

Del revés

Pete Docter y Ronaldo Del Carmen.

EEUU, 2015. 94 min.

► Miércoles 2 de diciembre

Mejor imposible

James L. Brooks.

EEUU, 1997. 138 min.

► Miércoles 9 de diciembre

Elling

Petter Naess.

Noruega, 2001. 85 min.

► Miércoles 16 de diciembre

Casa de las Cadenas (MIRANDA DE EBRO)

Entrada gratuita previa inscripción. 19 h

Pequeña Miss Sunshine

Jonathan Dayton y Valerie Faris

EEUU, 2006. 101 min.

► Miércoles 4 de noviembre

Los impostores

Ridley Scott

EEUU, 2003. 120 min.

► Miércoles 2 de diciembre

TEATRO

Cultural Caja de Burgos (BURGOS)

Imanol Arias y María Barranco: *Mejor no decirlo*

► Sábado 12 de diciembre

19.30 h | Entrada: 28 €

MÚSICA

Museo de Burgos (BURGOS)

Susana Ballesteros:

Una artista maravillosamente rara

► Sábado 7 de noviembre

19.30 h | +info: www.bienalburgos.com

Foro Solidario (BURGOS)

Lylo

► Viernes 13 de noviembre

19.30 h | Entrada general: 7 € / Entrada Fila o: 7 € (aportación para la entidad beneficiaria sin derecho de acceso al concierto)

Cultural Caja de Burgos (BURGOS)

Cantamos por ellos

► Lunes 21 de diciembre

20 h | Entrada general: 7 € / Entrada Fila o: 7 € (aportación para la entidad beneficiaria sin derecho de acceso al concierto)

SALIDAS EXPERIENCIALES

Foro Solidario (BURGOS)

Centro Sociosanitario Graciliano Urbaneja

► Viernes 13 de noviembre

Salida: 11.30 h (Foro Solidario)

Gratuito previa inscripción

Fundación INTRAS

► Viernes 11 de diciembre

Salida: 10.30 h (Foro Solidario)

Gratuito previa inscripción

EXPOSICIONES

Aula de Medio Ambiente (VALLADOLID)

Locografías VI

► Del 3 de noviembre al 22 de diciembre

Visita libre | De lunes a viernes de 10 a 14 y de 17 a 20 h

Visita guiada para público adulto a la exposición: jueves 12 de noviembre y 10 de diciembre de 17 a 18 h (entrada gratuita previa inscripción)

Foro Solidario (BURGOS)

Visita libre

Luis Jorge Arribas "Luigui": *Dibujar sin límites. Salud Mental con el Arte*

► Hasta el 11 de noviembre

De lunes a viernes de 10 a 14 y de 17 a 20 h

Amnistía Internacional: *Derechos en el Objetivo. Derecho a la Salud Mental*

► Hasta el 15 de diciembre

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

ARBU: IDEARTE. 14ª Edición

► Del 13 de noviembre al 18 de diciembre

De lunes a viernes de 10 a 14 y de 17 a 20 h

Museo de Burgos (BURGOS)

Ieva Epner: *Martes*

► Hasta el 10 de enero

Visita libre | De martes a viernes de 11 a 14 y de 17 a 20 h y, domingos de 10 a 14 h

CAB (BURGOS)

Kim Dorland

► Hasta el 10 de enero

Visita libre | De martes a viernes de 11 a 14 y de 17 a 20 h y, domingos de 11 a 14.30 h



TALLERES

Burgos, Aranda de Duero, Briviesca y Miranda de Ebro

Taichí y meditación

Para público adulto
► Viernes 6 de noviembre o 4 de diciembre
 De 11.30 a 13 h (interClub de Burgos)
 Precio: 6 € / sesión.

Autocontrol y toma de decisiones

Para público adolescente
 Entrada gratuita previa inscripción
► Martes 10 de noviembre
 De 17 a 18 h (interClub de Aranda de Duero)

Yoga para volver a ti

Para público adulto
► Miércoles 25 noviembre
 De 18.30 a 19.45 h (interClub de Burgos)
 Precio: 6 € / sesión.

Estiramientos conscientes

Para público adulto
► Jueves 26 noviembre
 De 12 a 13 h (interClub de Briviesca)
 Precio: 6 € / sesión.

Expresión emocional a través del arte

Para público infantil
 Entrada gratuita previa inscripción
► Jueves 26 de noviembre
 De 17 a 18 h (interClub de Aranda de Duero)
► Jueves 10 de diciembre
 De 17.30 a 18.30 h (Casa de las Cadenas de Miranda de Ebro)

Aulas de Medio Ambiente

Acompañar las emociones de la infancia a través de la naturaleza

Para público familiar
► Viernes 6 de noviembre
 De 18 a 19 h (Valladolid) | Precio: 3 €

Adolescencia, bienestar emocional y naturaleza como factor protector

Para público familiar
► Viernes 13 de noviembre
 De 18 a 19 h (Valladolid) | Precio: 3 €

Foro Solidario (BURGOS)

Modo avión: el reto

Programa experiencial de prevención del aislamiento social y uso problemático de tecnologías en jóvenes.
 Para público infantil
► Miércoles 4, 11 y 18 de noviembre
 De 17.30 a 19 h | Precio: 15 €

Amigos por dentro

Para público infantil
 • *Detectives de emociones*
► Viernes 6, 13 y 20 de noviembre
 De 17.30 a 18.30 h | Precio: 10 €
 • *Entrena tu mente, cuida tu corazón*
► Viernes 6, 13 y 20 de noviembre
 De 18.30 a 19.30 h | Precio: 10 €

Activa tu mente en movimiento

Para público mayor de 60 años
 De 18.30 a 19.30 h | Precio: 5 €
 • *Ritmo que conecta*
► Lunes 9 de noviembre
 • *Neurogimnasia para activar el cerebro*
► Lunes 23 de noviembre

Píldoras de salud mental

Para público adulto
 De 17 a 20 h | Precio: 10 €
 • *Resiliencia profesional*
► Martes 10 de noviembre
 • *Prevención y abordaje del burnout*
► Martes 17 de noviembre
 • *Autocompasión y diálogo interno saludable*
► Martes 1 de diciembre

Humor terapéutico y creatividad

Para profesionales de entidades del ámbito social en Burgos y provincia
► Jueves 12 de noviembre
 De 10 a 13 h | Precio: fianza de 10 €

Parejas saludables

Para público adulto
► Jueves 12 y 26 de noviembre
 De 18 a 20 h | Precio: 20 €

Salud mental femenina: crecer en femenino

Para público adulto
► Jueves 3 y 10 de diciembre
 De 18 a 20 h | Precio: 20 €

PRESENTACIÓN DE LIBRO

CAB (BURGOS)

Trilemas: taburetes para una descansada vida

Jesús J. de la Gándara, *psiquiatra y escritor*.
 Presenta: Gadea Gutiérrez Ubierna, *periodista de Diario de Burgos*.
► Miércoles 9 de diciembre
 19 h | Entrada libre hasta completar el aforo

FORMACIÓN

Edificio Nexo (BURGOS)

Emprendimiento y equilibrio, construir sin desgastarse

► Miércoles 16 de diciembre
 De 12 a 14 h | Entrada gratuita previa inscripción a través de la plataforma Comunidad Colectivo Nexo | Actividad para los emprendedores de la Comunidad Colectivo Nexo



Consulta la programación completa en
www.cajadeburgos.com/saludmental/



RECREA +60

GRACIAS POR ESTAR

La Fundación Caja de Burgos cumple 100 años y queremos celebrarlo contigo compartiendo una jornada especial en Miranda de Ebro, una ciudad muy ligada a nuestra historia y a nuestro futuro.



RECREA +60, el programa para mayores de la Fundación Caja de Burgos, se viste de gala para conmemorar el centenario de la entidad con una jornada única e inolvidable en Miranda de Ebro.

La celebración comenzará con una visita a Aciturri, la compañía aeronáutica fundada por Ginés Clemente, referente internacional en la fabricación de componentes para aviones. A continuación, nos trasladaremos a la Casa de las Cade-

nas, uno de los grandes legados de este centenario.

La jornada continuará con una comida de gala en este precioso palacio, en un ambiente festivo y lleno de sorpresas. El día se completará con música, baile, sorteos y muchas oportunidades para conversar, reencontrarse y disfrutar de la mejor compañía.

► **Viernes 27 de noviembre**

Salida desde Casa de las Cadenas a las 12 h

Precio: 65 €

**El programa
Recrea +60
organiza una
fiesta en la Casa
de las Cadenas,
uno de los grandes
legados de este
centenario**

SOLIDARIDAD

INNOVASOCIAL

Imparten: Carmen Ramírez (consultora especializada en métodos de gestión avanzada) y José Juan Martínez (asesor en procesos de transformación de las organizaciones) | Formación impartida en el marco del programa InnovaSocial, impulsado por la Fundación Caja de Burgos y la Fundación "la Caixa".
Fianza: 30 €

Planificación estratégica

EN un entorno cambiante, disponer de una estrategia clara permite orientar las decisiones, priorizar recursos y alinear a toda la organización con unos objetivos comunes. En este taller se abordarán las principales fases de elaboración de un plan estratégico y de un plan de empresa, su despliegue en acciones concretas y el seguimiento de los resultados mediante un cuadro de mando.

► 5 y 12 de noviembre.
Jueves. De 10 a 14 h

Habilidades directivas

EJERCER un liderazgo auténtico es clave para generar confianza, orientar a los equipos y asumir con responsabilidad la toma de decisiones. En este taller se abordará el papel del liderazgo en la actualidad, las competencias de los líderes auténticos y las responsabilidades necesarias para dirigir personas y organizaciones con coherencia, compromiso y eficacia.

► 19 y 26 de noviembre.
Jueves. De 10 a 14 h

MEDIO AMBIENTE

TALLER EN FAMILIA: ADORNOS NAVIDEÑOS

DISFRUTA de la Navidad de una forma creativa y sostenible elaborando adornos decorativos con materiales sencillos y reutilizados. A través de diferentes técnicas y manualidades, las familias podrán crear sus propias decoraciones navideñas mientras comparten un momento de encuentro, aprendizaje y diversión.

► Jueves 5 de noviembre
De 17 a 19 h | Precio: 6 € / persona

CAFÉ TERTULIA AMBIENTAL

ESPACIO de encuentro y conversación en torno a temas ambientales de actualidad, cuestiones relacionadas con la sostenibilidad o aspectos de la naturaleza que forman parte de nuestra vida cotidiana. En un ambiente cercano y relajado, las personas participantes podrán compartir experiencias, reflexiones, dudas e inquietudes, favoreciendo el intercambio de conocimientos y puntos de vista.

► Jueves 19 de noviembre
De 17 a 18 h | Entrada gratuita con inscripción previa

PROYECCIÓN REINO SALVAJE: EL HORIZONTE QUEBRADO

DOCUMENTAL dedicado al Parque Regional de Picos de Europa, un territorio de montaña considerado uno de los paisajes más abruptos y espectaculares de la Península Ibérica.

► Jueves 3 de diciembre
De 18 a 18.30 h | Entrada gratuita hasta completar aforo



DESCUBRIENDO NUESTRO ENTORNO: AVES Y PÁJAROS

ACTIVIDAD para aprender a observar las aves que viven cerca de nosotros. La propuesta combina una breve presentación inicial y un paseo por los alrededores del centro para reconocer aves comunes, entender algunas claves de su comportamiento y descubrir que la naturaleza también está en los espacios cotidianos.

► Miércoles 16 de diciembre
De 10 a 13 h | Precio: 6 € / persona.





DINAMISMO EMPRESARIAL

WORKSHOP NEXO EMPRENDE

EN este workshop práctico daremos el salto del diseño a la ejecución. El objetivo es transformar la forma de gestionar el día a día para centrarse en lo importante, medir resultados y ajustar el rumbo rápidamente mediante ciclos de trabajo estructurados.

► **Miércoles 4 de noviembre**
De 10.30 a 13.30 h | Gratuito previa inscripción en la web (prioridad para participantes en programas de emprendimiento)



LA PYME, MOTOR DE CRECIMIENTO, INNOVACIÓN Y COHESIÓN TERRITORIAL

FAE Miranda y Fundación Caja de Burgos organizan un nuevo Encuentro Empresarial en Miranda de Ebro, un espacio para conectar empresas, emprendedores y profesionales, compartir experiencias y generar oportunidades de colaboración. La jornada, que contará con una ponencia de Ángela de Miguel (presidenta de CEPYME) servirá para crear sinergias que puedan convertirse en futuros proyectos y oportunidades de negocio.

► **Miércoles 18 de noviembre**
De 12 a 16 h | Entrada gratuita con inscripción previa en la web

SALUD Y BIENESTAR

Cuidar la piel, cuidar de uno mismo

LA Fundación Caja de Burgos amplía su oferta de bienestar con nuevos tratamientos de estética personalizados en la Casa de las Cadenas, una propuesta que combina tecnología especializada, asesoramiento personalizado y atención a las necesidades de cada piel.

La nueva oferta reúne distintas técnicas dirigidas a mejorar el aspecto y la calidad de la piel, favorecer su renovación y abordar necesidades estéticas específicas. Entre ellas destaca **Mezotix**, un tratamiento orientado a mejorar cuestiones como las arrugas, los poros, las manchas, las marcas de acné, las cicatrices y las estrías, además de determinadas alteraciones de la pigmentación.

La oferta se completa con el láser **Q-Switched**, que permite realizar tratamientos de foto rejuvenecimiento, abordar manchas y problemas de pigmentación y llevar a cabo procedimientos como la eliminación de tatuajes y de micropigmentación de cejas. También contempla tratamientos para la onicomicosis, una afección que afecta a las uñas. Por su parte, la depilación láser **Dual Wave** ofrece una alternativa para el tratamiento del vello en diferentes zonas del rostro y del cuerpo, con un enfoque adaptado a las características y necesidades de cada persona.

► **Próxima fecha:**
Jueves 19 de noviembre.
De 11 a 19 h
Reserva ya tu cita en la Casa de las Cadenas en su horario habitual



CULTURA

Blanca Paloma *Trenza mía*

BLANCA Paloma, una de las cantantes y compositoras más singulares de la actualidad, llega a Miranda de Ebro en formato dúo para presentar su primer disco, *Trenza mía*, después de haber representado a España en Eurovisión 2023 tras ganar el Benidorm Fest. En este trabajo fusiona flamenco, pop alternativo y electrónica de vanguardia para dar forma a una propuesta artística que se inspira en el folclore español y la tradición oral mediterránea.

► **Sábado 28 de noviembre**
19.30 h | Entradas: 20 €



BVocal *A Cappella Christmas*

Ambiente único de voces y humor en un espectáculo indispensable para estas fechas: góspel, villancicos, música pop y bandas sonoras que están en la memoria de todo el público interpretadas de forma magistral sin instrumento alguno.

► **Viernes 11 de diciembre**
19.30 h | Entradas: 20 €



MI PRIMER FESTIVAL DE CINE

PARA disfrutar en familia de un festival para niños y niñas de entre 3 y 12 años. Propone un cine plural y creativo, con películas de todo el mundo y de todos los tiempos, para entretener, educar, estimular la imaginación y la creatividad y despertar el espíritu crítico. Se proyectará una selección cuidada de cortometrajes variados, recientes, realizados con distintas técnicas de animación y de diferentes países.

- **Domingo 8 de noviembre + 3 años**
- **Domingo 15 de noviembre + 5 años**
- **Domingo 22 de noviembre + 7 años**
- **Domingo 29 de noviembre + 10 años**

12.30 h | Entradas: 3 €



Regala con sentido

Esta Navidad, regala experiencias que dejan huella

Esta Navidad, la Fundación Caja de Burgos te invita a regalar con sentido: tiempo para uno mismo, viajes para descubrir el mundo, actividades para compartir y propuestas que enriquecen la vida. Encuentra ese regalo especial entre todas las opciones de su programación.

Regala tiempo para cuidarse

Bienestar, descanso y salud son regalos que siempre merecen la pena. Con las experiencias interClub Caja de Burgos puedes sorprender con sesiones individuales de Watsu, acceso al spa durante un mes o un año, sesiones de fisioterapia, entrenamiento personal o una suscripción mensual o anual al gimnasio.

Una invitación a cuidarse, desconectar y dedicar tiempo a lo que de verdad importa.

Elige tu experiencia y solicita tu vale regalo en cualquiera de los interClubes Caja de Burgos. Todas estas propuestas están disponibles en formato de vale regalo.

Regalos que conectan con el planeta

Esta Navidad, descubre la tienda ambiental del Aula de Medio Ambiente de la Fundación Caja de Burgos. Publicaciones, juguetes de madera, pósters de temática ambiental, material óptico para la observación de la naturaleza, cajas nido y comederos para aves componen una selección de regalos originales y sostenibles.

Detalles para todas las edades, perfectos para quienes disfrutan explorando, aprendiendo y protegiendo el entorno.

Regala nuevos horizontes

Hay lugares que merecen ser descubiertos sin prisas y viajes que se convierten en historias para toda la vida. La programación de Recrea+60 propone experiencias para disfrutar del patrimonio, el arte y otras culturas.

Con La Ruta de las Catedrales, descubre en Palencia la Villa Romana La Olmeda y la Catedral de San Antolín. Con Museos por descubrir, viaja a Bilbao para visitar el Museo Guggenheim y recorrer el Casco Viejo con una visita guiada.

Y si buscas una aventura más lejana, déjate sorprender por Egipto en enero, con vuelo desde Burgos, o emprende en marzo viaje a China a través de milenios de historia.

Regala momentos inolvidables

Una entrada puede ser el comienzo de una gran noche. La música y la magia se convierten en protagonistas con las propuestas culturales de la Fundación Caja de Burgos.



Regala conciertos del **Festival Aurora Caja de Burgos** o sorprende con los espectáculos de **La Ruta de la Magia**. Dos maneras de compartir emociones, disfrutar del talento y vivir la cultura en primera persona.

Esta Navidad, elige algo más que un regalo.

Regala bienestar, naturaleza, cultura, conocimiento y experiencias para recordar.

Regala con sentido.

cajadeburgos.com/regalaconsentido

**INTERCLUB
CAJA DE BURGOS**

f @interclubfundacioncajadedeburgos
f @interclubCajaDeBurgosAranda
f @interclubCajaDeBurgosMedinaDePomar
f @interclubCajaDeBurgosBriviesca
www.cajadedeburgos.com/interclub

**INTERCLUB
ARANDA
DE DUERO -
FUNDACIÓN
CAJA DE BURGOS**



**INTERCLUB
BRIVIESCA -
FUNDACIÓN
CAJA DE BURGOS**



**INTERCLUB
BURGOS -
FUNDACIÓN
CAJA DE BURGOS**



**INTERCLUB
MEDINA
DE POMAR -
FUNDACIÓN
CAJA DE BURGOS**



salud

INTERCLUB BURGOS

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

**INTERCLUB ARANDA
DE DUERO**

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

INTERCLUB BRIVIESCA

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

**INTERCLUB MEDINA
DE POMAR**

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

Entrenar más **no** siempre es mejor

Los interClubes ofrecen propuestas que ayudan a descansar mejor, bajar el ritmo y dedicar tiempo al bienestar como una parte fundamental de una vida saludable

CUANDO queremos mejorar nuestra forma física, solemos pensar que la solución es entrenar más días, durante más tiempo y con mayor intensidad. Sin embargo, el progreso no se produce únicamente durante el entrenamiento. El descanso y la recuperación también forman parte del proceso.

Desacelerar el entrenamiento significa reducir temporalmente la intensidad en determinados momentos para proteger la musculatura, facilitar la recuperación y preparar al cuerpo para seguir progresando.

Señales de que necesitas desacelerar:

- Sensación constante de cansancio.
- Dolores musculares que duran más de lo habitual.
- Falta de motivación para entrenar.
- Descenso del rendimiento físico.
- Problemas para dormir o descansar correctamente.
- Mayor riesgo de lesiones o molestias recurrentes.

Estrategias que pueden ayudarte a desacelerar:

- Respetar uno o dos días de descanso semanal.
- Dormir entre siete y nueve horas cada noche.
- Alternar jornadas intensas con sesiones más suaves.
- Realizar actividades de recuperación activa, como caminar, trabajar

la movilidad, hacer estiramientos o practicar ejercicios en el agua.

- Mantener una alimentación equilibrada y una hidratación adecuada.
- Incorporar actividades de relajación y bienestar.

RECUPERACIÓN EN LA DESACELERACIÓN

Porque recuperarse también forma parte del entrenamiento. Después del ejercicio, llega el momento de cuidarte.

1. Disfruta de nuestro Spa y relaja cuerpo y mente en la sauna finlandesa, baño turco, terma, pediluvio, duchas especiales de aceite y escocesa o directamente en nuestra piscina de hidromasaje.

Bonos de acceso al Spa:

- Acceso ilimitado durante un mes: 40 €
- Acceso ilimitado durante un año: 225 €

Disponibles también en formato vale regalo.

2. Sesiones de meditación

A través de ejercicios de relajación, respiración, concentración y observación consciente, los participantes aprenden a reducir el estrés, mejorar su capacidad de concentración y favorecer un mayor bienestar físico y mental.

Burgos

Jueves de 11.30 a 12.30 h

Medina de Pomar

Miércoles 18 de noviembre. De 20 a 21 h



DESCANSAR MEJOR PARA DESACELERAR

El descanso influye decisivamente en nuestro bienestar y en nuestra capacidad para afrontar la actividad diaria.

1. Sesión de Yoga Nidra. Una experiencia de relajación profunda que permite al cuerpo recuperarse mientras la mente permanece en un estado de consciencia tranquila.

Durante la sesión, la persona permanece cómodamente tumbada mientras sigue una guía que le conduce a un estado situado entre la vigilia y el sueño. Este nivel de relajación ayuda a liberar tensiones físicas, mentales y emocionales acumuladas.

Burgos

Martes 24 de noviembre
De 19.30 a 20.30 h

Aranda de Duero

Martes 1 de diciembre.
de 11:30 a 12:30 h

Briviesca

Jueves 10 de noviembre.
De 19.30 a 21 h

Disponibles como vale regalo.



2. Sesión de Watsu: el bienestar que nace del agua

Técnica de trabajo en agua, relajación y de conexión del cuerpo con las emociones. Se realiza en agua cálida, donde se combinan movimientos rítmicos con la respiración, estiramientos suaves y masaje, que contribuyen a regular el sistema nervioso.

Burgos

Miércoles de 16 a 17 h.

Disponible como vale regalo.

3. Charla: Cómo influye la alimentación en el descanso nocturno

En esta charla abordaremos la relación entre la alimentación y el descanso, poniendo de manifiesto

qué nutrientes y alimentos pueden contribuir a favorecer un buen sueño y qué hábitos alimentarios pueden, por el contrario, dificultarlo.

Aranda de Duero

Viernes 27 de noviembre.

De 18 a 19 h

Burgos

Lunes 30 de noviembre.

De 19 a 20 h

Medina de Pomar

Jueves 10 de diciembre.

De 19 a 20 h

4. Charla: Recuperar para rendir: la importancia del descanso activo

Una sesión práctica para aprender a escuchar el cuerpo e incorporar la recuperación a la rutina de entrenamiento.

Briviesca

Martes 10 noviembre.

De 18 a 19 h

Medina de Pomar

Jueves 12 de noviembre.

De 19 a 20 h

Aranda de Duero

Sábado 14 de noviembre.

De 12 a 13 h

Burgos

Jueves 19 de noviembre.

De 20 a 21 h

BIENESTAR PARA EMPRESAS

También en el entorno laboral es necesario aprender a parar, desacelerar la rutina de trabajo y ayudar a mejorar el descanso.

1 Especial Empresas Yoga & Brunch: una mañana para cuidarte.

Actividad dirigida a empresas con el fin de promover una mañana de bienestar integral y dar a conocer el Plan de Bienestar Laboral de los interClubes de la Fundación Caja de Burgos. Una sesión de yoga de 90 minutos donde trabajaremos el movimiento, la respiración consciente y la relajación, seguido de un *brunch* donde poder disfrutar de un almuerzo nutritivo y saludable. Objetivo: aprender a parar, desacelerar la rutina de trabajo, y ayudar a mejorar el descanso mientras te nutres por dentro y por fuera.

Burgos

Viernes 20 de noviembre.

De 9.30 a 11.30 h

Solicita información en interClub.

DESCUENTO ESPECIAL GIMNASIO 2026

CUATRO MESES DE GIMNASIO POR 85 €

DEL 28 DE NOVIEMBRE AL 28 DE MARZO

Contrata la promoción exclusivamente el 27 de noviembre y disfruta de cuatro meses de gimnasio, del 28 de noviembre al 28 de marzo, por 85 €. Plazas limitadas. Compra online o en el centro.



Atentos a la salud infantil

EL interClub de la capital burgalesa ha puesto en marcha un programa trimestral de salud infantil cuyo objetivo es promover el juego, el movimiento y los hábitos saludables, reduciendo el tiempo dedicado a pantallas y dispositivos móviles e implicando al entorno familiar.

Nutrición: valoración inicial y cuatro sesiones informativas individuales o familiares. Se pretende fomentar el consumo de alimentos frescos en detrimento de los procesados, con el fin de prevenir el sobrepeso infantil y, con él, la aparición de enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes y colesterol elevado, mediante la educación alimentaria y la elaboración de planes personalizados de alimentación.

Actividad física: cuatro sesiones de entrenamiento personal de 60 minutos y acceso a la sala de spinning con tutor.

Psicología: cinco sesiones centradas en autoestima, imagen corporal y gestión emocional relacionada con la alimentación.

ACTIVIDADES EN LA PROVINCIA



MEDIO AMBIENTE

Taller: ¡A pájaros!

Medina de Pomar

Martes 3 de noviembre.

De 10 a 13 h

Aranda de Duero

Jueves 12 de noviembre.

De 10 a 13 h

Briviesca

Viernes 27 de noviembre.

De 10 a 13 h

Proyección: El reino salvaje

Medina de Pomar

Martes 17 de noviembre.

De 18.30 a 19 h

Aranda de Duero

Jueves 26 de noviembre.

De 18.30 a 19 h

Briviesca

Jueves 17 de diciembre.

De 18.30 a 19 h

Taller navideño en familia

Briviesca

Martes 24 de noviembre.

De 17.30 a 19.30 h

Medina de Pomar

Miércoles 9 de diciembre.

De 17.30 a 19.30 h

Aranda de Duero

Jueves 17 de diciembre.

De 17.30 a 19.30 h

Café tertulia ambiental

Briviesca

Martes 10 de noviembre.

De 18.30 a 19.30 h

Aranda de Duero

Jueves 10 de diciembre.

De 18.30 a 19.30 h

Medina de Pomar

Martes 15 de diciembre.

De 18.30 a 19.30 h

SOLIDARIDAD

Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer

- Charla: Violencia contra la mujer

Medina de Pomar

Miércoles 25 de noviembre. De 19 a 20 h

Imparte: Policía Local.

- Taller de relaciones sanas, igualitarias y libres de violencia en la adolescencia

Aranda de Duero

Sábado 21 de noviembre. De 11 a 12.30 h

De 12 a 14 años. Imparte: Asociación

Feminista Ruperta Baraya.

CULTURA

MAGIA EN NAVIDAD

Germán Vilar: Magic Music

Medina de Pomar

Sábado 26 de diciembre.

18.30 h

Entrada: 8 €

Nuevos momentos para **compartir**

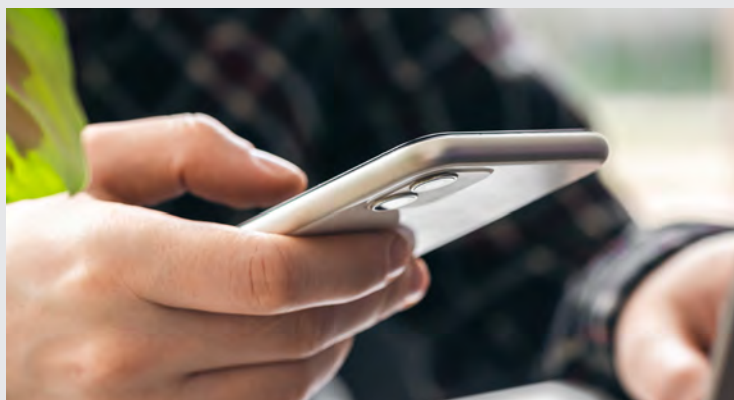
LEGAMOS al último bimestre de 2026 y echamos la vista atrás para recordar todo lo que hemos compartido durante estos meses, un año lleno de actividades, encuentros, aprendizajes, salidas, conversaciones y experiencias que han hecho de recrea +60 un espacio para disfrutar, descubrir y, sobre todo, compartir.

Y mientras despedimos este año, seguimos mirando hacia delante. 2027 llegará con nuevas propuestas y nuevos proyectos para seguir compartiendo experiencias, entre

ellos nuestros viajes internacionales, una nueva 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, sumando nuevas experiencias y creando juntos muchos más recuerdos. Gracias por estar, por participar y por compartir este camino con nosotros. Nos vemos en recrea +60.

Aprende a utilizar **WhatsApp**



El curso comenzará por la instalación y el registro en la aplicación y la utilización de los chats y las videollamadas, tanto individuales como grupales. Los participantes también aprenderán cómo enviar y recibir fotos, archivos, documentos y ubicaciones, así como a guardarlos correctamente.

Por último, se darán a conocer las principales opciones de seguridad y privacidad para utilizar WhatsApp de forma segura.

24, 26 de noviembre, 1, 3, 10 y 15 de diciembre.

Martes y jueves de 12 a 13 h

Precio: 26 €

No adaptado para dispositivos Apple (iOS).

RECREA EN DIGITAL

Lugar: Foro Solidario

C/ Anna Huntington, 3 - 947 481 746

recrea@cajadeburgos.com

Fotografía digital con el móvil

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

Martes y jueves de 11 a 12 h

Precio: 35 €

No adaptado para dispositivos Apple (iOS).

Saca el máximo partido a tu tablet

12, 14, 19, 21, 26 y 28 de enero, 2 y 4 de febrero.

Martes y jueves de 11 a 12 h

Precio: 35 €

Imprescindible acudir con tablet propia.

No adaptado para dispositivos Apple (iOS).

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

Proyección de documentales de la serie "El reino salvaje"

Jueves. 19 h

• 26 de noviembre: **El horizonte quebrado / El cañón mágico**

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

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

Proyección especial: **Fantastic Fungi**

Documental que revela el papel que desempeñan los hongos en la naturaleza.

Martes 3 de noviembre. De 17:30 a 19 h

Gratuita. Acceso preferente para mayores de 60 años.

Ambiente de pájaros

De 10 a 13 h

- Jueves 5 de noviembre (Fuentes Blancas).
 - Jueves 10 de diciembre (Villalonguéjar).
- Precio: 6 € / día.

Segovia: Prádena: Acebal y Cueva de los Enebralejos

Viernes 27 de noviembre. De 8 a 20.30 h

Salida: Coliseum Burgos (Plaza de Toros).

Precio: 48 € (viaje y entradas) y opción de menú del día por 22 €

Taller de adornos navideños

Martes 22 de diciembre. De 10.30 a 12 h

Precio: 8 €

Salida ornitológica a Santoña

Martes 22 de diciembre (todo el día).

Precio: 20 €

RECREA EN MOVIMIENTO

Lugar: interClub

C/ Jesús María Ordoño, 9 - 947 270 987
interclub@cajadedeburgos.com

Baila +60

Noviembre y diciembre.

Viernes. 11.30 h | Precio mensual: 30 € (socios) / 42 € (no socios).

Stretching +60

Noviembre y diciembre.

Lunes (13.15 h) y viernes (12.45 h)

Precio mensual: 40 € (socios) / 58 € (no socios).

Meditación +60

Noviembre y diciembre.

Jueves. 11.30 h | Precio mensual: 30 € (socios) / 42 € (no socios).

Gimnasia postural +60

Noviembre y diciembre.

Martes y jueves. 11 h | Precio mensual: 40 € (socios) / 58 € (no socios).

Yoga +60

Noviembre y diciembre.

Jueves. 13 h | Precio mensual: 30 € (socios) / 42 € (no socios).

Taichí +60

Noviembre y diciembre.

Jueves. 18.30 h | Precio mensual: 30 € (socios) / 42 € (no socios).

RECREA CREATIVO

Lugar: CAB

C/ Saldaña, s/n - 947 256 550
cab@cajadedeburgos.com

El CAB en compañía

Martes de 18 a 19 h

- 24 de noviembre.
- 15 de diciembre.

Gratuito. Se requiere inscripción previa.

Encuentro: Influenciados. Expresionismo de impasto

Miércoles 12 de noviembre.

De 17.30 a 19.30 h

Precio: 5 €

Encuentro: Influenciados. Soledad y poesía visual

Miércoles 16 de diciembre.

De 17.30 a 19.30 h

Precio: 5 €

Experiencia sensorial con Petricor: el sabor de los recuerdos

Jueves 26 de noviembre.

De 18 a 19.30 h

Precio: 15 €

Visitas guiadas a la Bial

Miércoles. 11 h

Lugar: Foro Solidario.

- 18 de noviembre.
- 2 de diciembre.

Precio: 2 € / visita.

RECREA GESTIÓN

Lugar: Foro Solidario

C/ Anna Huntington, 3 - 947 481 746
recrea@cajadedeburgos.com

CONOCE TUS DERECHOS

Facilita: Roberto Portilla (abogado).

Gratuito. Se requiere inscripción previa.

Estafas, fraudes bancarios y compras por internet

Martes 10 de noviembre. 19 h

Dependencia, ayuda a domicilio y prestaciones

Martes 1 de diciembre. 19 h

SALUD Y MAYORES

Diabetes: prevención, control y bienestar

Jueves 12 de noviembre. 19 h

Facilita: Asociación Diabéticos Burgos (ASDIBUR).
Gratuito. Recoge tu entrada en el punto de información del Foro Solidario.

EDUCACIÓN FINANCIERA

Cómo preparar las finanzas para el cierre de año

Martes 17 de noviembre. 19 h

Facilita: Jorge Sánchez, gestor comercial de Arquia Banca.

Gratuito. Se requiere inscripción previa.

SEGURIDAD ECONÓMICA

Facilita: Banco de España.

Gratuito. Se requiere inscripción previa.

Aprendemos a planificar nuestras finanzas personales

Miércoles 25 de noviembre. 11 h

Cuentas, tarjetas y formas de pagar

Miércoles 16 de diciembre. 11 h

RECREA SOLIDARIO

Lugar: Foro Solidario

C/ Anna Huntington, 3 - 947 221 566
forosolidario@cajadedeburgos.com

CINE SOCIAL Y DOCUMENTAL

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

Ciclo Salud Mental

Miércoles. 19 h

- 4 de noviembre:

Los renglones torcidos de Dios

(Oriol Paulo, 2022, 154 min).

- 11 de noviembre:

El peor vecino del mundo

(Marc Forster, 2022, 121 min).

- 18 de noviembre:

Entre la razón y la locura

(Farhad Safinia, 2019, 124 min).

- 25 de noviembre:

Amélie

(Jean-Pierre Jeunet, 2001, 120 min).

Celebramos el centenario contigo

LA Fundación Caja de Burgos cumple 100 años y queremos celebrarlo contigo, compartiendo una jornada especial en Miranda de Ebro. Visitaremos la compañía aeronáutica Aciturri y conoceremos la Casa de las Cadenas, un edificio histórico que vuelve a abrir sus puertas para convertirse en un nuevo espacio de encuentro. Y, como toda buena celebración, terminaremos compartiendo mesa, conversaciones y buenos momentos.



Viernes 27 de noviembre.

Salida desde Burgos*: 11 h (Coliseum Burgos-Plaza de Toros).

Precio: 90 €

Salida desde Miranda de Ebro*: 12 h (Casa de las Cadenas).

Precio: 65 €

* La hora se confirmará por SMS el día anterior.

- 2 de diciembre:

Del revés

(Pete Docter y Ronaldo Del Carmen, 2015, 94 min).

- 9 de diciembre:

Mejor imposible

(James L. Brooks, 1997, 138 min).

- 16 de diciembre:

Elling

(Petter Naess, 2001, 85 min).

Los erizos leen

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

Jueves. 19.30 h

- 26 de noviembre.

- 17 de diciembre.

Entrada libre hasta completar aforo.

Relajación con cuencos tibetanos

Viernes de 19 a 20.30 h

- 20 de noviembre.

- 11 de diciembre.

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

RECREA CONVIVENCIAL

Lugar: Foro Solidario

C/ Anna Huntington, 3 - 947 481 746

recrea@cajadedeburgos.com

MÚSICA PARA DISFRUTAR Y COMPARTIR

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

Martes hasta el 25 de mayo.

Guitarra española: de 10 a 11.30 h

Canto coral: de 11.30 a 13 h

Precio mensual: 28 €

BURGOS. LA CIUDAD ESCONDIDA

Morerías y espacios musulmanes en el Burgos Medieval

Una aproximación a la presencia y al papel de la comunidad musulmana en la sociedad burgalesa medieval.

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

Lunes 23 de noviembre. 19 h

Gratuito. Se requiere entrada.

LA HUELLA REAL

La Monarquía en los pueblos de Burgos. Pampliega y el Rey Wamba

Facilita: Tania Araguzo, educadora Recrea +60.

Lunes 14 de diciembre. 19 h

Gratuito. Se requiere entrada.

VIVE LA NAVIDAD

Concierto: Grupo Tradicional Gavilla

Jueves 10 de diciembre. 19 h

Entrada: 3 €

VISITAS

CIENCIA PARA LA EXPERIENCIA

Burgos. Centro Nacional de Investigación sobre la Evolución Humana CENIEH

Lunes 9 de noviembre. 12 h

Salida: 11.30 h (Foro Solidario).

Precio: 2 €

CONOCE TU CIUDAD

Burgos. Base Militar "Cid Campeador" en Castrillo del Val

Martes 15 de diciembre

Salida: Foro Solidario.

Precio: 10 €

VIAJES INTERNACIONALES

Egipto: joyas del Nilo

SALIDA
DESDE
BURGOS

EN este viaje, con salida en avión desde Burgos, recorreremos Egipto entre pirámides, templos, faraones y el río Nilo, descubriendo algunos de sus tesoros más fascinantes. Desde las imponentes pirámides de Giza y el Gran Museo Egipcio hasta los templos de Abu Simbel, navegaremos por el Nilo y conoceremos lugares llenos de historia, como el Valle de los Reyes, Karnak o Luxor.



Del 24 al 31 de enero (8 días / 7 noches). Precio por persona en habitación doble o triple: desde 1.690 euros (incluye los vuelos chárter desde Burgos y los vuelos domésticos, 3 noches en El

Cairo, 3 noches de crucero y 1 noche en Luxor en régimen de pensión completa, la visita a los templos de Abu Simbel en avión, las visitas programadas, los traslados, el guía de habla hispana,

tasas y carburante y el seguro de viaje). No incluye servicios, tasas a pagar en destino, visado y propinas. Reserva de plaza: 300 € / persona.

BURGOS: HISTORIA EN PIEDRA

Palacio de Castilfalé. Ruta teatralizada: "El mayordomo y la archivera"

Martes 16 de diciembre. 12 h
Salida: 11.30 h (Foro Solidario).
Precio: 5 €

LA RUTA DE LAS CATEDRALES

Burgos. Redescubrir la Catedral

Martes 19 de enero. 10.30 h
Salida: 10 h (Foro Solidario).
Precio: 6 €

EXCURSIONES

- El precio incluye desplazamiento, visitas guiadas y entradas a los principales monumentos y/o atractivos turísticos a conocer.
- Salidas: Coliseum Burgos (Plaza de Toros).
- Hora de salida aproximada: 8 h. Se confirmará por SMS el día anterior.

MUSEOS POR DESCUBRIR

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

Jueves 4 de noviembre.
Precio: 60 € (80 € con comida incluida).

LA RUTA DE LAS CATEDRALES

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

Jueves 5 de noviembre.
Precio: 60 € (80 € con comida incluida).

Palencia. Villa Romana La Olmeda y Catedral de San Antolín

Jueves 11 de febrero.
Precio hasta el 28 de enero: 55 € (75 € con comida incluida).
Después: 60 € (80 € con comida incluida).

MONUMENTOS CON HISTORIA

Madrid. Monasterio de San Lorenzo de El Escorial

Miércoles 18 de noviembre.
Precio: 80 € (100 € con comida incluida).

ESTO ES VIDA

Circo del Sol (Madrid)

Espectáculo *KURIOS-Cabinet de Curiosités*.
Viernes 20 de noviembre.
Salida: 17 h (Coliseum Burgos).
Espectáculo: 21.30 h
Precio: 110 € (traslado y entrada).

VIVE LA NAVIDAD

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

Jueves 3 de diciembre.
Salida: 9 h (Coliseum Burgos).
Precio hasta el 19 de noviembre: 55 € (75 € con comida incluida).
Después: 60 € (80 € con comida incluida).

MUSEOS POR DESCUBRIR

Bilbao. Museo Guggenheim y visita guiada por el Casco Viejo

Jueves 18 de febrero.
Precio hasta el 4 de febrero: 55 € (75 € con comida incluida).
Después: 60 € (80 € con comida incluida).

VIAJES

VIVE LA NAVIDAD

Galicia: patrimonio, mar y Navidad

Del 23 al 25 de noviembre.
Escapada de 3 días y 2 noches con base en Vigo.
Salida: 6.30 h (Coliseum Burgos).
Precio: 550 €
Reserva de plaza: 100€/persona en efectivo.

VIAJES INTERNACIONALES

China

El viaje comenzará en Beijing, donde conoceremos la Ciudad Prohibida, la Plaza de Tian'anmen, el Templo del Cielo y la Gran Muralla. Continuaremos hacia Xi'an, con su famoso Ejército de Terracota, y después viajaremos a Shanghai. El recorrido nos llevará también por los paisajes de Guilin y el río Li, antes de finalizar en Guangzhou. Del 2 al 13 de marzo (12 días / 10 noches).
Precio: desde 3.550 € (incluye los vuelos desde Madrid, los traslados en autobús desde Burgos, el alojamiento en hoteles de 4 estrellas con desayuno, 8 almuerzos y 9 cenas sin bebidas, visitas con guía de habla hispana, los trenes de alta velocidad, los traslados y seguro de viaje).
Reserva de plaza: 300 € / persona.

**AULA DE MEDIO AMBIENTE
CAJA DE BURGOS**

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

→ BURGOS

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

→ VALLADOLID

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

→ PALENCIA

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

medio ambiente



Un año para aprender a mirar, actuar y medir

En una empresa, la naturaleza suele quedar fuera de plano. La atención se dirige a los edificios, los procesos, los accesos o los aparcamientos, mientras que el agua, el suelo, la vegetación y la fauna parecen asuntos secundarios. Sin embargo, forman parte del lugar y condicionan su funcionamiento, su calidad ambiental y la manera en que lo utilizan las personas.

El primer cambio consiste en aprender a mirar. Quienes trabajan diariamente en un espacio conocen dónde se acumula el agua, qué zonas resultan incómodas en verano, qué rincones permanecen desaprovechados o dónde una iluminación excesiva se mantiene encendida sin necesidad. Esa experiencia cotidiana permite detectar oportunidades que difícilmente aparecen en una revisión apresurada.

Mirar con atención también ayuda a descubrir que los entornos empresariales no son espacios ajenos a la vida. El agua recorre cubiertas, calles, cunetas y drenajes; la vegetación ofrece sombra y refugio; y muchas especies utilizan márgenes y pequeñas zonas menos transformadas. Comprender esas relaciones es el paso previo a cualquier intervención con sentido.

Después llega el momento de actuar. A veces basta con ajustar horarios e intensidades de iluminación, gestionar mejor el agua, conservar una zona de vegetación o mejorar un espacio exterior. Son decisiones concretas que pueden reducir impactos y hacer más agradable y funcional el entorno de trabajo.

Pero actuar no es suficiente. Una iniciativa ambiental adquiere



Cómo renaturalizar tu empresa

Burgos

Presentación del programa Empresas con la Naturaleza. Encuentro profesional con café.

Jueves 3 de diciembre.

Oficina de AEPV (Villalonquér).

De 9.30 a 11.30 h

Actividad gratuita.

consistencia cuando se observa su evolución. Medir el consumo de agua, la temperatura de una zona sombreada, la supervivencia de una plantación o la presencia de biodiversidad permite saber qué funciona, corregir errores y decidir dónde seguir avanzando. No se trata de añadir burocracia, sino de obtener información útil.

Ese es el sentido de Empresas con la Naturaleza, el programa que ha desarrollado la Fundación Caja de Burgos a lo largo de 2026: acompañar a cada empresa para que comprenda mejor su espacio y encuentre posibilidades reales de mejora. No existe una receta válida para todas, porque cada lugar tiene condiciones, necesidades y oportunidades diferentes.

Implicar a las personas, observar, actuar y medir no son etapas aisladas. Forman una manera de trabajar en la que cada decisión prepara la siguiente. El objetivo no es llenar de elementos verdes una parcela, sino construir una relación más consciente y duradera entre la actividad empresarial y el territorio que la sostiene.



Plantación en el Monte de la Cuesta: una huella **compartida**

La plantación de cien árboles en el Monte de la Cuesta aporta al centenario de Fundación Caja de Burgos una actuación compartida que dejará una huella viva en el territorio.

EMPLÉADOS y familias de la Fundación Caja de Burgos han plantado cien árboles en el Monte de la Cuesta, una actuación enmarcada en la celebración del centenario de la entidad, con vocación de permanencia y con la que se pretende simbolizar la relación entre memoria, presente y futuro. Esta plantación responde al compromiso adquirido por la Fundación con los participantes en el evento foroBurgos Sociedad y Empresa del pasado 1 de octubre.

La actuación hace del Monte de la Cuesta (enclave natural situado en la localidad burgalesa de Villсандино cuya gestión ambiental, encomendada a la Fundación Caja



de Burgos, se desarrolla bajo un acuerdo de custodia del territorio) un lugar al que regresar: será necesario revisar el estado de los árboles, hacer un seguimiento de protectores y estabilidad, reponer ejemplares cuando sea necesario y comprobar su supervivencia y evolución.

Cien árboles no resumen cien años de historia, pero representan

una forma de celebrarlos mirando hacia delante. Cada uno comenzará ahora un recorrido que necesitará tiempo, agua y cuidado. También podrá disfrutar de la oportunidad de volver al Monte de la Cuesta, observar cómo cambia el paisaje y recordar que muchas personas decidieron dejar allí algo vivo, compartido y pensado para el futuro.

Compromiso altruista con la naturaleza

Fundación Caja de Burgos y Fundación "la Caixa" ofrecen su apoyo para la promoción de acciones de voluntariado ambiental entre administraciones locales, asociaciones y otras entidades sin ánimo de lucro preocupadas por la recuperación del patrimonio natural.

CADA 5 de diciembre celebramos el Día Internacional de los Voluntarios, una jornada para reconocer la labor de las personas que dedican parte de su tiempo a mejorar la sociedad de manera altruista. Entre las numerosas formas de participación ciudadana, el voluntariado ambiental destaca por su contribución a la conservación del entorno natural y a la construcción de un futuro más sostenible para todos.

En el marco del programa de voluntariado ambiental impulsado por la Fundación Caja de Burgos y la Fundación "la Caixa", más de mil personas colaboran cada año en proyectos destinados a la mejora y conservación del entorno natural de las provincias de Burgos, Palencia y Valladolid. Estas acciones incluyen plantaciones, restauración de ecosistemas, seguimiento de fauna y flora, eliminación de especies invasoras, mejora de hábitats y actividades de sensibilización ambiental.

El programa, que ha alcanzado ya su decimotercera edición, respaldó el año pasado 37 proyectos, con casi 2.000 voluntarios implicados. En 2026 se están desarrollando 34 iniciativas, 16 de ellas en la provincia de Burgos, nueve en Palencia y otras tantas en Valladolid.

Además de los beneficios para el medio ambiente, el voluntariado fomenta valores como la solidaridad,



la participación y la responsabilidad colectiva. Cada acción, por pequeña que parezca, contribuye a proteger la biodiversidad y genera un impacto positivo en nuestro territorio.

En este Día Internacional de los Voluntarios, la Fundación Caja de Burgos quiere expresar su agradecimiento a todas las personas que participan en estas iniciativas.

“Ya no se ven **luciérnagas** en el camino a las bodegas”

Silvia Moratinos, de 26 años y residente en Holanda, es una de las impulsoras del proyecto de instalación de hoteles para insectos en Villalaco (Palencia).

“Soy ambientóloga y geógrafa, así que me surge de dentro hacer cosas por el bien del medio natural, y más en mi pueblo, donde hay muchos vecinos comprometidos con la ecología”. Silvia Moratinos Bueno es miembro de la Asociación Villalaco Entre Todos, que impulsó en agosto la colocación de ‘hoteles’ para insectos en suelo público de este pequeño pueblo palentino, un proyecto financiado por el programa de voluntariado ambiental de la Fundación Caja de Burgos y la Fundación “la Caixa”.

“Es un pueblo muy pequeño, que crece en verano con la llegada de veraneantes, y cada vez hay más desconexión con el medio natural”, explica Moratinos, impulsora de un proyecto que persigue paliar la pérdida de biodiversidad asociada a la transformación del paisaje agrario en un territorio donde la desaparición progresiva de lindes, debida a la concentración parcelaria, ha acarreado la pérdida de numerosos microhábitats que servían de refugio a insectos, aves y reptiles. “Se están eliminando las lindes de muchos terrenos, ha desaparecido el matorral y, por ejemplo, ya no se ven luciérnagas en el camino a las



“Se pierden microhábitats, entre otras cosas, porque se están eliminando las lindes y desaparece el matorral”

bodegas”, manifiesta, “y también está disminuyendo la población de abejas por el empleo de pesticidas e insecticidas”.

Un equipo de 18 personas, la mayoría de ellas jóvenes, han participado en la instalación de estos refugios para insectos, cajas de madera, piñas y bambú que están concebidas para proporcionar refugio y espacios de reproducción a distintas especies beneficiosas para los ecosistemas agrícolas y

“También está disminuyendo la población de abejas por el empleo de pesticidas e insecticidas”

naturales, como abejas solitarias, mariquitas, escarabajos, polillas y crisopas.

Silvia Moratinos añade que los voluntarios harán durante los próximos meses un seguimiento de los “hoteles” instalados en el pueblo para conocer su nivel de utilización, y confía en que sean ocupados progresivamente durante los próximos dos años y ayuden así a la reproducción de los insectos locales.

Ayudar sin perjudicar

Cuando llega el invierno, los días se acortan y muchas aves deben encontrar suficiente alimento en pocas horas. Disminuyen los insectos, escasean algunos frutos y semillas, y mantener la temperatura corporal exige un importante gasto de energía. En estas condiciones, instalar un comedero puede ser una forma sencilla de facilitar alimento complementario y, al mismo tiempo, acercarnos a las aves que viven a nuestro alrededor.



Su principal ventaja es evidente: concentra un recurso accesible durante los periodos más duros. También convierte una ventana, un patio o un jardín en un pequeño punto de observación. Carboneros, gorriones, pinzones y otras especies habituales pueden enseñarnos cómo se alimentan, cómo compiten y cómo cambia su presencia a lo largo de la estación. El comedero adquiere así un valor educativo que va más allá de proporcionar comida.

Pero ayudar no consiste en llenarlo de cualquier manera. La concentración de aves en un mismo lugar también puede favorecer la transmisión de enfermedades si quedan restos húmedos, excrementos o alimentos deteriorados. Una ubicación inadecuada puede exponerlas a gatos u otros depredadores, o aumentar el riesgo de colisión si el comedero está mal situado respecto a una cristalera. Además, ofrecer

Taller: Un jardín que alimenta en invierno

Burgos
Viernes 13 de noviembre.
Parque de la Quinta. De 11 a 12.30 h
Precio: 6 €

Taller infantil: Semillas de vida (comederos)
De 17.30 a 19.30 h
Precio: 6 €

Burgos
Viernes 20 de noviembre.
Valladolid
Jueves 19 de noviembre.
Palencia
Viernes 27 de noviembre.

Ambiente de pájaros
De 10 a 13 h
Precio: 6 €
Burgos
Jueves 5 de noviembre:
Fuentes Blancas.

Jueves 10 de diciembre:
Villalónqujar.
Valladolid
Jueves 19 de noviembre:
Contiendas.
Jueves 17 de diciembre: PRAE.

Excursión a Santoña
Burgos, Valladolid y Palencia
Martes, 22 de diciembre.
Excursión de día

completo.
Precio: 20 €

Salida por el entorno de Prádena

Burgos
Viernes 27 de noviembre.
Excursión de día completo.
Precio: 48 € (viaje y entradas). Opción de menú del día por 22 €

alimentos poco apropiados, salados, condimentados o en mal estado puede resultar perjudicial.

Por eso, el mantenimiento es tan importante como la comida. Conviene aportar cantidades moderadas, retirar los restos estropeados y limpiar periódicamente tanto el recipiente como el espacio situado debajo. Si aparecen aves enfermas o se acumula suciedad difícil de

controlar, lo prudente es suspender temporalmente el aporte y limpiar bien la instalación.

Tampoco debemos olvidar que el mejor comedero es un entorno capaz de alimentar por sí mismo. Conservar arbustos con frutos, plantas que mantienen sus semillas, hojarasca y rincones menos intervenidos ofrece recursos naturales y refugio durante todo el invierno.

Hongos: aliados invisibles

Aunque suelen pasar desapercibidos, los hongos son fundamentales para el equilibrio de los ecosistemas y representan una de las soluciones biotecnológicas más prometedoras para avanzar hacia una economía circular.

La principal función ecológica de los hongos es descomponer materia orgánica. Gracias a enzimas especializadas, degradan compuestos complejos presentes en hojas, madera y restos vegetales, liberando nutrientes esenciales como nitrógeno y fósforo para que vuelvan a ser aprovechados por las plantas.

Además, más del 90 por ciento de las especies vegetales mantienen asociaciones con hongos micorrízicos, que mejoran la absorción de agua y nutrientes. Estas relaciones son esenciales para la productividad agrícola, la conservación de la biodiversidad y el funcionamiento de los ecosistemas terrestres.

Hongos y cambio climático.

Los hongos desempeñan un papel clave en el ciclo del carbono, ya que mejoran la estructura del terreno, aumentan la retención de agua y

ayudan a que los ecosistemas sean más resistentes frente a sequías y fenómenos climáticos extremos.

Una herramienta para la economía circular.

La capacidad de los hongos para transformar residuos orgánicos en recursos útiles los convierte en aliados perfectos de la economía circular. El micelio puede crecer sobre restos agrícolas, serrín, paja o residuos forestales, convirtiéndolos en materiales compactos y resistentes. Este proceso requiere poca energía y permite valorizar residuos que, de otro modo, se desecharían.

Biomateriales y nuevos productos.

Las aplicaciones del micelio están creciendo rápidamente. Actualmente se emplea para fabricar envases biodegradables, materiales aislantes para construcción, espumas

técnicas y mobiliario, alternativas al cuero animal y elementos de diseño y arquitectura sostenible. Todos estos materiales son renovables, biodegradables y pueden reincorporarse al ciclo biológico mediante compostaje.

Alimentación y oportunidades económicas.

Los hongos también permiten transformar subproductos agrícolas en alimentos e ingredientes ricos en proteínas para consumo humano y animal. Esta tecnología reduce residuos y genera nuevas fuentes de alimento con menor impacto ambiental.

Además, impulsa una agricultura más sostenible, fomenta la creación de empleo en bioeconomía, reduce la dependencia de materias primas fósiles y favorece modelos productivos locales basados en recursos renovables.

Jornadas de identificación de setas

Burgos

Martes 3, 9 y 16 de noviembre.

De 19 a 20 h

Palencia

Lunes 9, 16, 23 y 30 de noviembre.

De 18.30 a 20 h

En colaboración con la Cátedra de Micología de la Universidad de Valladolid en Palencia.

Proyección: "Fantastic Fungi"

Burgos

Martes 3 de noviembre.

De 17.30 a 19 h

Valladolid

Miércoles 4 de noviembre.

De 17.30 a 19 h

Taller de micología

Burgos

Jueves 19 de noviembre, e 18 a 20 h

Imparte: Asociación Micológica Gatuña.

Precio: 12 €

Palencia

24, 25 y 26 de noviembre.

De 17.30 a 19.30 h

Imparte: Raúl Fraile.

Precio: 36 €

Taller infantil: los secretos del bosque

Burgos

Viernes 6 de noviembre.

De 17.30 a 19.30 h

Precio: 6 €

Valladolid

Martes 3 de noviembre.

De 17.30 a 19.30 h

Precio: 6 €

Taller infantil: La seta pipa

Palencia

Viernes 13 de noviembre.

De 17.30 a 19.30 h

Precio: 6 €

Charla: El Reino Fungi: los arquitectos ocultos de nuestra inmunidad

Valladolid

Martes 17 de noviembre.

De 18.30 a 19.30 h

Por una Navidad sostenible

¿CANSADOS de poner en casa los mismos adornos de Navidad? ¿Os gustaría decorar este año con algo hecho por vosotros mismos? ¿Y si además son creaciones con elementos naturales y material reciclado? Las Aulas de Medio Ambiente de Burgos, Valladolid y Palencia han organizado unos talleres familiares de elaboración de adornos navideños sostenibles con los que poder presumir de unos adornos hechos a mano, realizados con materiales



reciclados, como cartón, corchos o restos textiles.

Los adornos navideños sostenibles reducen el impacto ambiental, disminuyen los residuos y aprove-

chan materiales reutilizados o de origen responsable. La imaginación puede darle un toque más sostenible a la decoración navideña y fomentar la economía circular.

OTRAS ACTIVIDADES

AMBIENTE INFANTIL

Para niños y niñas de 4 a 10 años.

Burgos y Palencia

Viernes de 17.30 a 19.30 h
Precio: 6 €

AMBIENTE INFANTIL EN INGLÉS

Palencia

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

LET'S TALK NATURE

Valladolid

Conversación sobre medio ambiente en inglés.
Para niños y niñas de 5º y 6º de Primaria.
Viernes de 17 a 18.30 h
Precio: 6 €

CUMPLEAÑOS AMBIENTALES

Precio: 11 € / asistente.

Burgos y Valladolid

De lunes a viernes.

De 17.30 a 19.30 h

Palencia

De lunes a jueves.

De 17.30 a 19.30 h

TALLER EN FAMILIA: ELABORACIÓN DE ADORNOS NAVIDEÑOS SOSTENIBLES

Valladolid

Martes 15 de diciembre.

De 17.30 a 19.30 h

Precio: 6 €

Palencia

Miércoles 16 de diciembre.

De 17 a 19.30 h

Precio: 8 €

Burgos

Viernes 18 de diciembre.

De 17.30 a 19.30 h

Precio: 6 €

TALLER DE COSMÉTICA CASERA

Para personas adultas.

Valladolid

Jueves 3 de diciembre.

De 17.30 a 19 h

Precio: 20 €

Palencia

Lunes 14 y martes 15 de diciembre.

De 17 a 19.30 h

Precio 25 €

TALLER DE ADORNOS NAVIDEÑOS

Para personas adultas.

Burgos

Martes 22 de diciembre.

De 10.30 a 12 h

Precio: 6 €

CHARLA: ¿ES POSIBLE COMPRENDER NUESTRAS FACTURAS?

Burgos

Miércoles 9 de diciembre.

De 18 a 19 h

Entrada libre previa inscripción web o en el 947 278672

CHARLA: FAUNA DE LA CORDILLERA CANTÁBRICA

Palencia

Jueves 19 de noviembre. 19 h

Imparte José Manuel Gutiérrez Romero (naturalista).

En colaboración con la Asociación Micológica Regius.

BURGOS, PALENCIA Y VALLADOLID

El reino salvaje

Serie documental de Patrimonio Natural de Castilla y León que invita a descubrir algunos de los espacios naturales más espectaculares de la comunidad. A través de impresionantes imágenes y relatos cercanos, muestra la riqueza de sus paisajes, la fauna y flora que los habitan, así como la relación entre la naturaleza y las personas que viven en estos territorios.

Jueves 26 de noviembre El horizonte quebrado / El cañón mágico

"El horizonte quebrado" recorre los Picos de Europa, uno de los conjuntos más abruptos y con mayor personalidad de la Península Ibérica.

Y "El cañón mágico" se adentra en el Cañón del Río Lobos, considerado como uno de los paisajes más bellos de España.



Jueves 17 de diciembre Mares de tierra / Las montañas del Sur

"Mares de tierra" se centra en las Lagunas de Villafáfila, uno de los humedales más

importantes de Europa. Y "Las montañas del Sur" retrata la Sierra de Gredos, territorio de rica biodiversidad y unos de los paisajes más impresionantes de la península.



EXPOSICIONES

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



BURGOS

► ¡Vaya fauna!

Hasta el 31 de diciembre.

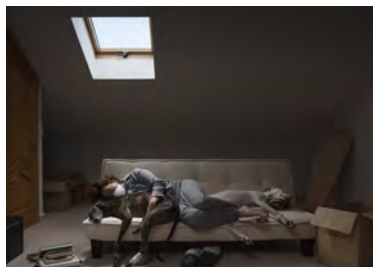
La exposición consta de 42 imágenes que reproducen conductas inadecuadas desarrolladas por algunas personas cuando visitan espacios naturales protegidos, utilizando la divulgación gráfica con tonos humorísticos como herramienta educativa. El autor de la muestra es Julio Álvarez Rentero, educador ambiental y experto en diseño de exposiciones y otros recursos.

VALLADOLID

► Locografías IV

Noviembre y diciembre.

La Fundación INTRAS expone las tres obras premiadas y las 27 seleccionadas en el IV Premio Internacional de Fotografía y Locura 'Locografías', que pretende mostrar parte de la vida de las personas que sufren problemas de salud mental y hablar, mediante imágenes y palabras, de la locura. El fotógrafo madrileño Jesús Segura ganó con su obra 'Dulcinea y Lucero' la cuarta edición de este galardón.



PALENCIA

► Bichos XXL

Esculturas de Román Muñoz Rey (Taller Guirigay)
Hasta febrero.

Esculturas realizadas en diferentes materiales de pequeños animales (algunos de ellos microscópicos) aumentados de volumen hasta hacerlos visibles y palpables, como ampliados al microscopio. Estos "bichos" (garrapatas, ácaros del polvo, pulgas...) tienen en común su gran capacidad de adaptación al medio, son seres que han sabido evolucionar. La exposición incluye paneles interpretativos que permiten conocer mejor cada especie.

Contemporáneos y Cordia en familia

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

ENTRADA LIBRE HASTA COMPLETAR EL AFORO

ATAPUERCA.

Los nuevos descubrimientos de un tesoro científico

Marcos Terradillos Bernal

Director del Máster de Divulgación Científica de la Universidad Isabel I

Lunes 9 de noviembre. 18 h



CADA campaña de excavación en Atapuerca aporta nuevas piezas para comprender la evolución humana. En esta charla recorreremos los descubrimientos más recientes realizados en la sierra burgalesa y conoceremos cómo el trabajo de arqueólogos, paleontólogos y otros especialistas permite reconstruir la vida de nuestros antepasados.

EDADISMO.

La discriminación silenciosa

Lourdes Bustamante Díez

Responsable de Programa de Acercamiento Intergeneracional de la Universidad de Burgos

Miércoles 18 de noviembre. 19 h



JUNTO a la raza y el sexo, la edad es la tercera gran discriminación en el mundo. La Organización Mundial de la Salud define el edadismo como la forma de pensar, sentir y actuar desarrollando estereotipos, prejuicios y distinciones hacia otras personas o hacia una misma en función de la edad. ¿Has pensado alguna vez si tú también eres edadista?

LA FATIGA INTERMINABLE.

Cómo cuidar a quienes cuidan

Laina Ubierna Martín

Doctora en Trabajo Social

Miércoles 2 de diciembre. 19 h



Los cuidadores sufren dos tipos de agotamiento. Uno es el cansancio físico. Otro es el agotamiento de la continuidad, la soledad, la inseguridad. La primera se quita con descanso, con sueño, con vacaciones, con ayuda. La segunda se acumula y no se quita, pues requiere cosas que son muy difíciles de dar y aceptar.

CINETECA. Proyecciones relacionadas con los temas abordados



Los Croods.

Una aventura prehistórica

Kirk DeMico y Chris Sanders

EEUU, 2013. 90 min.

Animación / Sesión familiar

Domingo 15 de noviembre. 17 h

Después de que su cueva sea devastada por un terremoto, un clan cavernícola tiene que mudarse de la zona en la que ha vivido siempre. Buscan un lugar alejado donde puedan instalarse.



El becario

Nancy Meyers

EEUU, 2015. 120 min.

Domingo 22 de noviembre. 17 h

La joven dueña de un exitoso negocio online dedicado a la moda acepta a regañadientes que la compañía contra-

te como becario a un hombre de setenta años. A pesar de que al principio ella se muestra reacia, descubre en él a un hombre lleno de la sabiduría de la vieja escuela.



Los principios del cuidado

Peter Webber

Reino Unido, 2003. 96 min.

Domingo 6 de diciembre. 17 h

Ben es un escritor retirado que decide dedicarse a cuidar enfermos tras pasar una tragedia personal. Después de seis semanas de formación, conoce a su primer cliente, Trevor, un deslenguado chico de dieciocho años con distrofia muscular.

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

@ForoSolidario f ForoSolidario

HORARIO

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

solidaridad



“Toda persona tiene derecho a dar un **significado** a su vida”

La Fundación INTRAS presta servicios profesionales para atender las necesidades de personas con problemas de salud mental: alojamiento, formación, empleo, asistencia personal, ocio y tiempo libre, apoyo mutuo, psicología y rehabilitación psicosocial.

¿Qué es la Fundación INTRAS y cuáles son sus principales objetivos estratégicos?

INTRAS es una entidad sin ánimo de lucro cuyo objetivo es ayudar a personas con algún problema de salud mental a ser lo más felices posible y desarrollar su propio e individual proyecto de vida. Queremos acompañar a esas personas, ayudarles a elegir, darles apoyos profesionales en las diferentes bases que cada cual necesita afianzar para tener una vida lo más normalizada posible, a pesar del sufrimiento extra que padece una persona con una enfermedad mental. Partimos de la base de que toda persona se mueve entre la felicidad y el sufrimiento, todos tenemos momentos mejores y peores, pero hay que tener en cuenta que hay personas que sufren problemas graves de salud mental, que suelen ser crónicos y que necesitan apoyos para poder tirar para adelante. **¿Con qué recursos cuenta la Fundación y qué tipo de servicios presta?**

Estamos presentes en casi todas las provincias de Castilla y León, y en alguna otra comunidad autónoma, con servicios de apoyo que van desde la atención psicológica y el apoyo en la rehabilitación psicosocial hasta todo lo que tiene que ver con el alojamiento. Contamos con una red de más de 300 viviendas en Castilla y León, muchas

de ellas individuales, y todas lo más normalizadas e inclusivas que sea posible. Disponemos también en tres provincias de residencias en régimen muy abierto. Y de una red amplia de asistentes personales profesionales, que no solo se ocupan de la atención psicosocial sino también de los apoyos que en el día a día la persona necesita para tener una vida normalizada, y que van desde arrancar por la mañana en esos momentos en que lo tienen más complicado por su estado de ánimo o por algún brote en la enfermedad hasta acompañarlos en actividades cotidianas. Cubrimos tanto la dimensión laboral como el ocio, que también ayuda a que las personas puedan tener una vida significativa, porque la enfermedad muchas veces genera aislamiento social y procuramos aportar herramientas para recuperar relaciones, encontrar otras nuevas o encontrar a personas con aficiones comunes.

¿Existe un perfil más o menos definido del usuario de INTRAS o abarca a personas de todas las edades y circunstancias?

Atendemos a personas desde el principio de la adolescencia hasta edades ya muy avanzadas, y nos centramos

sobre todo en la enfermedad mental grave, un campo en el que se está produciendo una evolución en las últimas décadas. La enfermedad mental grave normalmente estaba más relacionada con los trastornos psicóticos, grandes depresiones,

“La etiqueta no puede definir a la persona: hay que atender las necesidades de apoyo para superar las dificultades”

trastornos bipolares..., pero últimamente ha ido girando hacia trastornos límite de la personalidad y otros diagnósticos que no acaban de estar muy claros. En todo caso, la etiqueta no puede definir a la persona: tenemos que atender las necesidades de apoyo que tiene cada uno para superar las dificultades y mantener un proyecto de vida.

Habla del concepto de proyecto de vida. ¿En qué consiste y cómo se aplica en la práctica?

Nuestro modelo de trabajo se centra en que, más allá de las dificultades que pueda sufrir, toda persona tiene derecho a avanzar en la vida en base a un sentido. Hay fuentes comunes a todos los seres humanos para dar ese significado a una vida: ayudar a los demás, dejar una huella, sacar adelante un proyecto... Tenemos que intentar saber qué contribuye a hacer significativa la vida de la persona con enfermedad, ayudar a que ella



lo sepa y diseñar, coordinadamente con la persona y con su familia, qué apoyos necesita para conseguirlo. Es muy importante la predisposición del entorno, una actitud normalizadora ante la enfermedad mental, porque se trata de personas que pueden aportar mucho, en un puesto de trabajo o en un club de baloncesto. **Se trata de personas especialmente vulnerables a los cambios socioeconómicos. ¿Trabajan también en fomentar redes de apoyo familiar y social que puedan protegerlos de las consecuencias de estos cambios?**

Los recursos de que dispone una persona con enfermedad mental para reinventarse o adaptarse a los cambios a veces son limitados, porque evocan crisis anteriores, la autoestima

puede estar bastante tocada, o la experiencia previa a lo mejor no es tan competitiva. Por eso los apoyos son clave para poder avanzar. Además, la enfermedad mental no es una línea continua que asciende o desciende, sino que a veces va haciendo dientes de sierra: podemos tener una persona con unos niveles intelectuales, de inclusión social, de inserción laboral óptimos pero que, en un momento dado, sufre una crisis mental, y hay que estar preparados para adaptar los apoyos existentes para recuperarla. **INTRAS se ha implantado recientemente en Burgos. ¿Cuál es ahora mismo su realidad, y cuáles los próximos pasos previstos?**

En Burgos comenzamos con una residencia para personas con

enfermedad mental de la mano de la Gerencia de Servicios Sociales de la Junta: es importante destacar que toda esta red de servicios y de apoyo forma parte de un sistema de control público. También hemos implantado en Burgos un servicio de asistencia personal, un centro de día, un servicio de alojamiento de viviendas y tenemos también una oferta de ocio y de acompañamiento. A nivel de empleo, también ofrecemos un servicio de formación e inserción sociolaboral, y procuramos reforzar la conexión con el territorio a través de iniciativas como la colaboración con los dos clubes de baloncesto de la ciudad.

¿Cuál ha de ser el papel que desempeña o debe desempeñar el Tercer Sector ante la realidad de las enfermedades mentales?

El Tercer Sector tiene un papel clave en este ámbito desde hace mucho tiempo. Afortunadamente, la sociedad y las instituciones públicas han promovido que existan entidades cuyos fines van más vinculados a mejorar la inclusión y la calidad de vida de las personas que a unos objetivos puramente mercantiles. Si somos eficientes, sin olvidar que debemos ser sostenibles y que no tener ánimo de lucro no significa tenerlo de ruina, nuestro rol es fundamental, porque anteponemos los objetivos de apoyo a las personas a unos objetivos económicos. No nos debemos a unos accionistas, sino, en nuestro caso, a unos patronos que vigilan que se cumplan los fines de la Fundación bajo unos principios de profesionalidad, de transparencia y de ética, y que nos miden en función de los beneficios sociales que hayamos conseguido. En nuestro caso específico, además, figura entre nuestros fines el producir conocimiento para que el sector en su conjunto mejore.

La diversidad como activo

José Juan Martínez, asesor en procesos de transformación de las organizaciones y aplicación de la filosofía LEAN para aumentar la eficacia y la eficiencia, imparte en noviembre, dentro del programa formativo de 'InnovaSocial', un curso sobre la gestión de la diversidad y el trabajo en equipo. La diversidad aporta nuevas perspectivas, conocimientos y capacidades, pero requiere una gestión adecuada para convertirse en una verdadera fortaleza del equipo. En este taller se analizarán los distintos tipos de diversidad y el marco de igualdad, las diferencias entre el trabajo individual y el trabajo en equipo, y las claves de la cooperación para mejorar las relaciones y alcanzar objetivos compartidos.



ACCIÓN FORMATIVA	IMPARTE	FECHAS	HORARIOS
PRESENCIAL			
Gestión del tiempo	Ignacio Fontaneda	4 y 11 de noviembre	Miércoles de 10 a 12 h
Humor terapéutico y creatividad	Belén Serrano	12 de noviembre	Jueves de 10 a 13 h
Gestión de la diversidad y trabajo en equipo	José Juan Martínez	18 y 25 de noviembre	Miércoles de 10 a 12 h
Reuniones internacionales	Noemí Ruth García	Del 12 de enero al 16 de marzo	Martes de 18.30 a 20.30 h
Habitar el cuerpo en tiempos de desgaste laboral	Carmen Cuartango	Del 19 de enero al 16 de marzo	Martes de 17.30 a 20.30 h
TELEFORMACIÓN			
Gestión de redes sociales para entidades sociales y principales aplicaciones (10 h)	Strategia Infinita	Del 16 al 29 de noviembre	Plataforma de acceso 24 horas
ON LINE			
Programa básico de inteligencia artificial para entidades sociales: oportunidades, usos y riesgos (6 h)	Praxia Lab	18 de noviembre, 2 y 16 de diciembre	Martes de 10 a 12 h (Microsoft Teams)
Inteligencia artificial para gestión de proyectos (intermedio) (7,5 h)	Praxia Lab	28 de enero, 4, 18 y 25 de febrero y 4 de marzo	Martes de 10 a 11.30 h (Microsoft Teams)
INTERCAMBIO DE EXPERIENCIAS			
VISITA	FECHA	HORARIO	
Centro Sociosanitario Graciliano Urbaneja – ADACEBUR	13 de noviembre	12 h *	
Fundación INTRAS	11 de diciembre	11 h *	

* Se facilitará transporte gratuito para acudir a la visita. Salida: 30 minutos antes de la visita en el Foro Solidario. Inscripción previa.

Nuevas propuestas para aprender, compartir y crecer

Este curso, el Foro Solidario amplía su oferta educativa con tres nuevos talleres que combinan aprendizaje, creatividad, movimiento y convivencia. A través de experiencias participativas y adaptadas a las distintas etapas educativas, las propuestas invitan al alumnado a descubrir nuevas formas de aprender, desarrollar sus capacidades y fortalecer valores como la cooperación, la inclusión y el respeto a la diversidad.



Neurogimnasia: activación mente-cuerpo

propone una experiencia dinámica en la que el movimiento y los juegos cognitivos se unen para estimular el cerebro y el cuerpo. Mediante ejercicios lúdicos de coordinación, atención y equilibrio, el alumnado trabaja la memoria, la concentración y otras funciones cognitivas, al tiempo que favorece su bienestar físico y emocional. Una propuesta que apuesta por el aprendizaje activo y por la importancia de cuidar la salud mental desde edades tempranas.

Percusión corporal: el ritmo que nos une

convierte el cuerpo en un instrumento musical a través de palmadas, chasquidos, pisadas y juegos rítmicos. Esta actividad, práctica y participativa, permite desarrollar el sentido del ritmo, la coordinación, la creatividad y la expresión corporal, mientras fomenta la escucha activa, la confianza personal y el trabajo en equipo. Una experiencia accesible e inclusiva en la que cada participante encuentra su lugar y descubre cómo el ritmo puede convertirse en un lenguaje compartido.

Y Cuentacuentos: ¿Dónde está el cascabel?

acerca a los más pequeños a una historia llena de aventuras, música y personajes entrañables. Acompañando a sus protagonistas en la búsqueda de un cascabel muy especial, niños y niñas participan en una experiencia que combina imaginación, juego y colaboración, con especial atención al encuentro entre generaciones y al respeto por la diversidad cultural. A través de la narración oral, se promueven la escucha, la empatía, la solidaridad y la ayuda mutua, valores esenciales para construir una convivencia más inclusiva.

Con estas nuevas propuestas, el Foro Solidario refuerza su compromiso con una educación integral que une desarrollo personal, participación y valores solidarios. Tres maneras diferentes de aprender que comparten un mismo propósito: crecer juntos, reconocer la diversidad y descubrir que aprender también significa cooperar, expresarse y cuidar de los demás.

ARTE CON VALOR

Foro Solidario. Entrada: 7 €

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

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

► Lylo

Viernes 13 de noviembre. 19.30 h
A beneficio de ADACEBUR.
Foro Solidario.

► "Cantamos por ellos". Corales y guitarras

Lunes 21 de diciembre. 20 h
A beneficio de Fundación INTRAS y PROSAME.
Avda. Cantabria, 3.

Voces comprometidas



El ciclo de conciertos altruistas 'Arte con Valor' presenta en noviembre en el Foro Solidario a Lylo, cantante y compositora afincada en Burgos y cuyo estilo se sitúa entre el soul, el rock y el pop acústico. La voz y la guitarra constituyen el núcleo de un lenguaje musical directo y cercano, en el que la interpretación combina sensibilidad, intensidad y una

especial atención a la dimensión emocional de las canciones. La recaudación del concierto se destinará a respaldar la labor de la Asociación de Daño Cerebral Adquirido de Burgos (ADACEBUR).

Y para diciembre está programada en el auditorio de la Fundación Caja de Burgos en la avenida de Cantabria la actuación de varias corales de Burgos, que, dirigidas

por Ana de la Cámara, unen sus voces en una actuación colectiva con motivo del Día Mundial de la Salud Mental en la que la música adquiere también una dimensión social. El encuentro, acompañado por guitarras, se plantea como un concierto solidario vinculado a la labor desarrollada por PROSAME y Fundación INTRAS en el ámbito de la salud mental.

DESARROLLO PERSONAL

Club de lectura:

Los erizos leen

Jueves. 19.30 h

- 26 de noviembre.
- 17 de diciembre.

Entrada libre hasta completar aforo.

El título del libro se acordará por los participantes en la sesión anterior y se publicará en la web www.cajadeburgos.com

Relajación con cuencos tibetanos

Imparte: José Ignacio Villahoz.

Viernes. 19 h

- 20 de noviembre.
- 11 de diciembre.

Precio por sesión: 6 €

(anticipada)

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

ENTIDADES COLABORADORAS

I Jornada sobre los Trastornos de la Conducta Alimentaria (ADEFAB Burgos)

Dirige y modera: M^a Ángeles Martínez Martín, decana de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Jueves 26 de noviembre.

A partir de las 17 h

Entrada libre hasta completar el aforo.

La jornada contará con tres ponencias en las que se abordarán diferentes aspectos relacionados con los TCA, su prevención, detección y tratamiento. Finalizará con una mesa redonda que permitirá compartir perspectivas, experiencias y reflexionar sobre los principales retos en el abordaje de estos trastornos.

CINE SOCIAL Y DOCUMENTAL



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

CICLO: SALUD MENTAL

4 de noviembre **Los renglones torcidos de Dios**

Oriol Paulo.
España, 2022. 154 min.



Alice, investigadora privada, ingresa en un hospital psiquiátrico

simulando una paranoia. Su objetivo es recabar pruebas sobre la muerte de un interno en circunstancias poco claras.

11 de noviembre **El peor vecino del mundo**

Marc Forster.
EEUU, 2022. 121 min.



Otto Anderson es un viudo cascarrabias y muy obstinado. Cuando una

joven familia se muda a la casa de al lado, Otto encuentra la horma de su zapato en la embarazada Marisol.

18 de noviembre **Entre la razón y la locura**

Farhad Safinia.
EEUU, 2019. 124 min.



A mediados del siglo XIX, James Murray comienza a preparar la

primera edición del *Oxford English Dictionary*, que pretende recopilar todas las palabras de la lengua inglesa.

25 de noviembre **Amélie** Jean-Pierre Jeunet. Francia, 2001. 120 min.



Amélie no es una chica como las demás. Ha visto a su pez deslizarse hacia las

alcantarillas, a su madre morir en la plaza de Nôtre-Dame y a su padre dedicar todo su afecto a un gnomo de jardín.

2 de diciembre **Del revés** P. Docter, R. Del Carmen. EEUU, 2015. 94 min.



Riley es una chica que disfruta o padece toda clase de sentimientos.

Aunque su vida ha estado marcada por la Alegría, no entiende por qué motivo tiene que existir la Tristeza en su vida.

9 de diciembre **Mejor imposible** James L. Brooks. EEUU, 1997. 138 min.



Melvin Udall (Jack Nicholson), un escritor maniático que padece un

trastorno obsesivo-compulsivo, es el ser más desagradable y desagradecido que uno pueda tener como vecino en Nueva York.

16 de diciembre **Elling** Petter Naess. Noruega, 2001. 85 min.



Elling está preparado para volver al "mundo real" tras un periodo de dos años en

una clínica psiquiátrica. Él y su compañero de habitación, un gigante bonachón, son propuestos para ser reintegrados en la comunidad.



Espacio ODS+

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

EN FAMILIA

Familumina: juegos de luz y color en familia

Viernes 4 de diciembre. De 18 a 19 h
Para niños y niñas de 3 a 6 años, junto a un familiar.
Precio: 2 € / participante.
Para aprender y divertirse a través una experiencia manipulativa y experiencial.

Escuela de familias de disciplina positiva

Del 27 de enero al 24 de febrero.
Miércoles de 18 a 20 h
Imparte: Arantxa Arroyo
Precio: hasta el 13 de enero: 90 € (individual) / 130 € (pareja-progenitores).
Después: 98 € (individual) / 138 € (pareja-progenitores).
Servicio de conciliación de 3 a 8 años: 45 €

INFANCIA CON VALORES

Cuentacuentos: viaja por el mundo con Soli

Viernes 11 de diciembre. De 18 a 19 h
Para niños y niñas de 3 a 8 años.
Precio: 3 €
Cuentos, dinámicas participativas, canciones y recursos visuales en una experiencia educativa y divertida.

Armas de ejecutiva

Ester Porras, directora de Desarrollo Tecnológico en Sonaca España, protagonizará la próxima reunión de LideraMdo, que se celebrará el viernes 6 de noviembre en el espacio Burgos Industria.

Esta actividad se encuadra dentro de “Compartir para liderar”, una de las actividades de la red que pretende impulsar la transferencia del conocimiento generando un espacio en el que sus propias integrantes, expertas cada una en su campo dentro del sector industrial, transfieren su conocimiento al resto.

LideraMdo nació a partir de una necesidad identificada en las distintas ediciones de las jornadas Mujer e Industria, el encuentro impulsado por POLO positivo y el Ayuntamiento de Burgos para visibilizar el papel de las mujeres en los puestos de responsabilidad del sector industrial. Las participantes coincidían en la importancia de dar continuidad a las relaciones surgidas durante estas jornadas y contar con



Ana Carretero, responsable de Comunicación y Marketing de la Fundación Caja de Burgos, en la sesión celebrada sobre comunicación y marca personal.

un espacio estable en el que intercambiar conocimientos, compartir retos, generar sinergias y crear nuevas conexiones profesionales. Para dar respuesta a esta demanda, en abril de 2025 se constituyó LideraMdo, con el impulso de POLO positivo y el Ayuntamiento de Burgos.

LideraMdo desarrolla su compromiso con el talento femenino en el ámbito del liderazgo directivo a través de tres líneas de actividad complementarias: “Compartir para liderar”, con sesiones de intercambio de experiencias y casos de éxito;

“Visita a la industria”, para conocer de primera mano la realidad de empresas referentes; y formaciones sobre temas de interés para el desarrollo directivo. La combinación de estos formatos permite abordar el liderazgo desde una perspectiva práctica, vinculada a los desafíos cotidianos de las organizaciones. La comunicación, la toma de decisiones, la gestión del talento, el autoconocimiento y la capacidad de adaptación forman parte de una agenda que busca reforzar las herramientas de las profesionales y favorecer una cultura empresarial más colaborativa.

æver
CASTILLA Y LEÓN
aceleradora
vertical de
energías
verdes

Energía e industria: nuevas soluciones para nuevos retos

MARTES 10 DE NOVIEMBRE • DE 10 A 13 H

Espacio Ágora-Edificio Nexo

EN COLABORACIÓN CON H2CYL Y FEMEBUR

Inscripciones: www.cajadeburgos.com/empresarial

Salto con red

La Fundación Caja de Burgos impulsa el crecimiento de seis empresas innovadoras con la primera edición de Nexo Scale Up

LA Fundación Caja de Burgos ha puesto en marcha la primera edición de Nexo Scale Up, un programa dirigido a empresas de la provincia burgalesa que ya han validado su modelo y se encuentran ante un nuevo desafío: prepararse para crecer.

Se trata de un programa especializado para acompañar a empresas innovadoras que han superado su fase inicial y se encuentran en etapa de crecimiento, ayudándolas a dar el salto cualitativo hacia una empresa consolidada y escalable.

IOTHING, Paleolítico Vivo, Moving Robots, Dayde, DMD y Tiempos Líquidos son los seis proyectos seleccionados para participar en un proceso de seis meses que combinará sesiones estratégicas, entrenamientos grupales, mentorías especializadas, acompañamiento individualizado y conexión con inversores para impulsar el crecimiento sostenible de startups con potencial.

“Lo que ha permitido a una empresa llegar hasta aquí no necesariamente le sirve para dar el siguiente salto. Crecer implica nuevos retos, nuevas decisiones y, muchas veces, una forma diferente de organizarse y mirar el proyecto”, explica Álex Navarro, director técnico del programa Nexo Scale Up.



María Castilla, segunda responsable de Dinamismo Empresarial (izda.), y Álex Navarro, director técnico de Nexo Scale U (dcha.), junto a los participantes en la primera edición del programa.

DEL MODELO VALIDADO A UNA ORGANIZACIÓN PREPARADA PARA ESCALAR. Durante los próximos seis meses, Nexo Scale Up trabajará sobre algunos de los principales desafíos asociados al crecimiento empresarial: estrategia y métricas, modelo económico, equipos de alto rendimiento y liderazgo, tecnología como palanca de crecimiento, internacionalización y preparación

para la inversión. La metodología combina estrategia, ejecución y aprendizaje entre iguales sobre retos reales del negocio.

El recorrido culminará en abril con un Demo Day, jornada en la que los seis proyectos compartirán su evolución y una jornada profesional y donde las *startups* presentan su proyecto ante un panel seleccionado de inversores y corporaciones.

Seis proyectos ante un mismo reto

- **IOTHING** desarrolla soluciones tecnológicas para la digitalización y optimización de procesos en la industria y otros sectores.
- **Paleolítico Vivo**, en el entorno de Atapuerca, combina naturaleza, divulgación, conservación y turismo a través de una experiencia de inmersión en la Prehistoria.
- **Moving Robots** está especializada en automatización logística y robótica móvil para empresas industriales.
- **Dayde** ayuda a las pymes a convertir sus datos en información útil para mejorar la toma de decisio-

nes mediante *Business Intelligence* y digitalización de procesos.

- **DMD** combina interiorismo y estrategia en el desarrollo de alojamientos singulares y proyectos de *hospitality*, integrando diseño, experiencia de cliente y rentabilidad.
- **Tiempos Líquidos** desarrolla en Burgos una propuesta especializada alrededor de la cultura del vino que continúa creciendo con diferentes líneas de actividad, desde su *Wine Room* hasta su reciente *Wine Shop*, junto con catas, formación y asesoramiento especializado.

BURGOS

NOVIEMBRE

X 4	Los renglones torcidos de Dios Foro Solidario. 19 h	Cine	P.61	D 15	Mi primer festival de cine (+5 años) Cultural Cordón. 12.30 h	Cine	P.20
J 5	Marielle lo sabe todo Cultural Caja de Burgos. 20.15 h	Cine	P.20		Los Croods. Una aventura prehistórica Cordia. 17 h	Cine	P.54
V 6	Repion: 201 Cultural Caja de Burgos. 19.30 h	Música	P.13		Juan Echanove y Joaquín Climent: Esencia Cultural Caja de Burgos. 19.30 h	Teatro	P.16
S 7	Susana Ballesteros Museo de Burgos. 20 h	Música	P.8	X 18	Reflexiones estéticas CAB. 18 h	Charla	P.8
D 8	Mi primer festival de cine (+3 años) Cultural Cordón. 12.30 h	Cine	P.20		Edadismo. La discriminación silenciosa Cordia. 19 h	Conferencia	P.54
L 9	Atapuerca. Los nuevos descubrimientos de un tesoro científico Cordia. 18 h	Conferencia	P.54		Entre la razón y la locura Foro Solidario. 19 h	Cine	P.61
M 10	Cantar para curarse: la música, el arte, alivian las mentes y curan las almas Cultural Cordón. 19 h	Conferencia	P.27	J 19	Cuando la familia enferma, ¿cómo se cura? Foro Solidario. 19 h	Conferencia	P.28
X 11	El peor vecino del mundo Foro Solidario. 19 h	Cine	P.61		Los niños están bien Cultural Cordón. 20.15 h	Cine	P.20
J 12	Nadie crea en solitario Fundación Círculo. 19.30 h	Encuentro	P.9	S 21	Dervish + Folk On Crest Cultural Caja de Burgos. 19.30 h	Música	P.18
J 12	Lionel Cultural Caja de Burgos. 20.15 h	Cine	P.20	D 22	Mi primer festival de cine (+7 años) Cultural Cordón. 12.30 h	Cine	P.20
V 13	Lylo Foro Solidario. 19.30 h	Música	P.60		El becario Cordia. 17 h	Cine	P.54
S 14	Matthew Jorysz Sala Venerables. 13 h	Música	P.8		Coque Malla: La ópera de los tres centavos Fórum Evolución. 19.30 h	Música	P.17
	Rufus T. Firefly CAB. 20 h	Música	P.8	M 24	Deporte y competición: el coste emocional del alto rendimiento Patio de la Casa del Cordón. 19 h	Conferencia	P.27
				X 25	Amélie Foro Solidario. 19 h	Cine	P.61

J 26 El horizonte quebrado /
El cañón mágico **Documental** **P.53**
Aula de Medio Ambiente. 19 h

Las corrientes **Cine** **P.20**
Cultural Caja de Burgos. 20.15 h

D 29 Mi primer festival de cine
(+10 años) **Cine** **P.20**
Cultural Cordón. 12.30 h

DICIEMBRE

X 2 La fatiga interminable.
Cómo cuidar a quienes cuidan **Conferencia** **P.54**
Cordia. 19 h

Del revés **Cine** **P.61**
Foro Solidario. 19 h

Explorando lo desconocido **Danza** **P.18**
Cultural Caja de Burgos. 19.30 h

J 3 Todo lo que fuimos **Cine** **P.20**
Cultural Caja de Burgos. 19.30 h

D 6 Los principios del cuidado **Cine** **P.54**
Cine. 17 h

L 7 Carmen **Ópera** **P.17**
Teatro Principal. 19.30 h

M 8 Carmen **Ópera** **P.17**
Teatro Principal. 19.30 h

X 9 Mejor imposible **Cine** **P.61**
Foro Solidario. 19 h

J 10 El año nuevo que nunca llegó **Cine** **P.20**
Cultural Caja de Burgos. 20.15 h

S 12 Imanol Arias y María Barranco:
Mejor no decirlo **Teatro** **P.16**
Cultural Caja de Burgos. 19.30 h

Cal y Canto: Limani **Teatro** **P.9**
Museo de la Evolución Humana. 20.30 h

D 13 Esther Ciudad **Música** **P.9**
Sala Venerables. 13 h

M 15 ¡Tú también puedes
cambiar el mundo! **Conferencia** **P.28**
Fórum Evolución. 19 h

Diálogo entre ciencia y arte **Charla** **P.8**
Cultural Cordón. 19.30 h

X 16 Reflexiones lúdicas **Charla** **P.8**
Instituto Cardenal López de Mendoza. 18 h

Elling **Cine** **P.61**
Foro Solidario. 19 h

J 17 Mares de tierra /
Las montañas del Sur **Documental** **P.53**
Aula de Medio Ambiente. 19 h

La herencia del mal **Cine** **P.20**
Cultural Caja de Burgos. 20.15 h

S 19 Nelo: Las fórmulas del asombro **Magia** **P.22**
CAB. 12.30 h, 18 h y 19.30 h

Viaje a Oz, el musical **Teatro familiar** **P.19**
Cultural Caja de Burgos. 18 h

Viva Suecia **Música** **P.14**
Hospital Militar. 20 h

D 20 Nelo: Las fórmulas del asombro **Magia** **P.22**
CAB. 12.30 h

D 20 Taburete **Música** **P.14**
Hospital Militar. 18 h

L 21 Coral y Guitarras Recrea +60 **Música** **P.60**
Cultural Caja de Burgos. 20 h

X 23 Fantasía y Comodín:
Mis primeras palabras mágicas **Magia** **P.22**
Aula de Medio Ambiente. 11 h, 13 h, 17 h y 19 h

Abraham Mateo **Música** **P.15**
Hospital Militar. 19 h

S 26	Gala Internacional de Magia Fórum Evolución. 17.30 h y 20.30 h	Magia	P.24
	La M.O.D.A. Hospital Militar. 21 h	Música	P.15
D 27	Gala Internacional de Magia Fórum Evolución. 17.30 h	Magia	P.24
	La M.O.D.A. Hospital Militar. 21 h	Música	P.15
X 30	Carlos Sancho: La magia es, simplemente, magia Foro Solidario. 18 h	Magia	P.23
	Rubén Zamora: Ficciones Foro Solidario. 19.30 h	Magia	P.22

ENERO

S 2	Fantasia y Comodín: Escuela de magos interClub. 10.30 h y 12.30 h	Magia	P.23
	Yo fui a la EGB Hospital Militar. 18 h	Música	P.15
	Henry Evans: Impacto Cultural Córdón. 18.30 h	Magia	P.23
S 9	Polaris CAB. 19 h	Música	P.9

MIRANDA DE EBRO

X 4 NOV.	Pequeña Miss Sunshine Casa de las Cadenas. 19 h	Cine	P.30
J 5 NOV.	La vida veloz y la salud mental social Casa de las Cadenas. 19 h	Conferencia	P.27
D 8 NOV.	Mi primer festival de cine (+3 años) Casa de las Cadenas. 12.30 h	Cine	P.35

D 15 NOV.	Mi primer festival de cine (+5 años) Casa de las Cadenas. 12.30 h	Cine	P.35
D 22 NOV.	Mi primer festival de cine (+7 años) Casa de las Cadenas. 12.30 h	Cine	P.35
S 28 NOV.	Blanca Paloma: Trenza mía Casa de las Cadenas. 19.30 h	Música	P.35
D 29 NOV.	Mi primer festival de cine (+10 años) Casa de las Cadenas. 12.30 h	Cine	P.35

X 2 DIC.	Los impostores Casa de las Cadenas. 19 h	Cine	P.30
V 11 DIC.	BVocal: A Cappella Christmas Casa de las Cadenas. 19.30 h	Música	P.35

S 2 ENE.	David Navares: La magia de untrotamundos Casa de las Cadenas. 18.30 h	Magia	P.23
-------------	---	-------	------

ARANDA DE DUERO

V 6 NOV.	Estrella Morente Cultural Caja de Burgos. 19.30 h	Música	P.13
D 3 ENE.	Fantasia y Comodín: Escuela de magos Cultural Caja de Burgos. 10.30 h y 12.30 h	Magia	P.23

MEDINA DE POMAR

S 26 DIC.	Germán Vilar: Magic Music interClub. 18.30 h	Magia	P.22
--------------	---	-------	------

VALLADOLID Y PALENCIA

J 26 NOV.	El horizonte quebrado / El cañón mágico Aula de Medio Ambiente. 19 h	Documental	P.53
J 17 DIC.	Mares de tierra / Las montañas del Sur Aula de Medio Ambiente. 19 h	Documental	P.53



QR REVISTA

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

AVISOS

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

Canales de venta

VENTA POR INTERNET:

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

TAQUILLAS

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

BURGOS

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

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

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

ARANDA DE DUERO

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

MIRANDA DE EBRO

> **Casa de las Cadenas** (Plaza España, 5), Martes, miércoles y jueves de 9.30 a 10.45 y de 17 a 18 h, viernes de 11 a 13 h y desde una hora antes del comienzo de sus espectáculos.

Cómo acceder a la sala

SI COMPRAS DESDE UN ORDENADOR...

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

SI COMPRAS DESDE UN DISPOSITIVO MÓVIL...

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

O SI PREFIERES EN TAQUILLA...

> Te entregaremos las entradas físicas.

Condiciones para la compra de entradas y abonos

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

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



Descuentos para grupos (mínimo 20 localidades adquiridas simultáneamente)

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

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

TAMBIÉN EN TELEENTRADAS CAJA DE BURGOS:

Teatro Principal

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

Fórum Evolución Burgos

(Pº Sierra de Atapuerca, s/n)

> Desde una hora antes del comienzo de sus espectáculos.

Casa de Cultura de Gamonal

(Pablo Ruiz Picasso, s/n)

> Lunes a sábados de 18 a 21 h

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

ICONOS INFORMATIVOS:

- + info** Más información referente a la actividad
- ip** La actividad requiere de inscripción previa
- 3 4** Espectáculo con descuentos en función del número de entradas adquiridas
- Escuela** Espectáculo con desarrollos asociados a la Escuela de Públicos
- 60+** Actividades dirigidas preferentemente a personas mayores de 60 años

ACCESIBILIDAD:



Cultural Caja de Burgos: Espacio equipado con bucle magnético
Cultural Cordón: Espacio accesible para personas con discapacidad auditiva

Bienal BURGOS

AFLUENTE PANORAMA

38 artistas // 21 países // 21 sedes

BURGOS SE SUMERGE EN LA CREATIVIDAD CONTEMPORÁNEA

LUIS GARCIGA // ONA TREPAT // EDUARDO BARCO /// JOAQUÍN GILABERT // ALICIA LARRAÍN
// XAVIER MAÑOSA // LUCY & JORGE ORTA // ESTEFANÍA PADILLA // LEWIS PROSSER //
HONEY & BUNNY // FAUSTO AMUNDARAIN // TOBIAS PUTRIH // INÉS SANTAMARÍA //
BIG STRECHT // DECONSTRUCTTEAM // FICTIORAMA // HEROBEAT STUDIOS // LEAP
STUDIOS & HERMANOS MAGIA // NOMADA STUDIO // IEVA EPNERE // DIEGO MOVILLA
// PATRICIA PAZ // ZILLA LEUTENEGGER // SUNAH CHOI // KIM DORLAND // ANNI LEPÄLÄ
// FERNANDO MARTÍN GODOY // FERNANDO RENES // SHYNOLA // ZHANNA KADYROVA
// BRIDGET BAKER // MEIRO KOIZUMI // COLECCIÓN FUNDACIÓN CAJA DE BURGOS //
SANTIAGO ESCOBAR JARAMILLO // XAVIER MAÑOSA // PILAR MILLÁN // IVÁN PÉREZ



Entérate de todo el
programa de la Bienal en:

bienalburgos.com

CAJADEBURGOS
FUNDACIÓN



100
años