

# recrea +60



¡¡Esto es vida!!

Actividades para personas mayores de 60 años  
PROGRAMACIÓN enero - febrero 2025

# ¡¡Esto es vida!!

Con el paso de los años, experimentamos cambios físicos y emocionales que nos llevan a entender el mundo que nos rodea desde otras perspectivas. Pasados los 60 quedan todavía muchas experiencias por vivir y disfrutar. Y, cuando descubrimos algo nuevo que nos asombra, agrada y abre nuevos horizontes, se nos escapa la expresión ¡¡*Esto es vida!*!!

Convencidos de que los distintos estímulos que experimentamos interactúan con nuestra salud y bienestar, el programa **recrea +60** que te ofrece la **Fundación Caja de Burgos** en sus diferentes centros de Burgos aporta un variado catálogo de acciones que te ayudarán a sentirte bien, tener una actitud positiva, conectar con los demás y disfrutar, aún más, de la vida.

Para divertirse con **recrea +60** inscríbete en la **página** [portal.cajadeburgos.com](http://portal.cajadeburgos.com) o presencialmente en cualquiera de los centros de la **Fundación Caja de Burgos**, preferentemente en aquel en el que se vaya a desarrollar la actividad.

## MÁS INFORMACIÓN EN:

### recrea +60

C/ Anna Huntington, 3

09004 Burgos

947 481 746

[recrea@cajadeburgos.com](mailto:recrea@cajadeburgos.com)



[portal.cajadeburgos.com/recrea](http://portal.cajadeburgos.com/recrea)

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



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

## OBSERVACIONES SOBRE VISITAS, EXCURSIONES Y VIAJES

No se devolverá el importe de la actividad una vez cargado, salvo causa de fuerza mayor debidamente justificada. La no presentación del participante en la fecha y hora previstas para la actividad o el abandono de la misma una vez comenzada, supondrá la pérdida total del importe abonado sin derecho a reembolso alguno.

En caso de justificar la baja por causa de fuerza mayor, en visitas y excursiones de un día se descontarán 10€ en concepto de gastos de gestión, hasta 5 días antes del desplazamiento. En viajes se descontarán 50€ hasta

7 días antes del desplazamiento. El precio incluye desplazamiento, visitas guiadas y entradas a los principales monumentos y/o atractivos turísticos a conocer. En algunas propuestas está incluida la comida en función del precio elegido.

Se requiere un mínimo de 35 plazas reservadas para que las excursiones y los viajes de larga distancia salgan adelante.

En todas las actividades se cuenta con equipo de reanimación cardiovascular.



## ¡¡ Novedades !!



### CICLO "VIVA BURGOS"

Alfonso Díez, uno de los principales etnógrafos y folclorista de nuestra provincia, nos invita a conocer con más detalle las costumbres e historias de Burgos.

**27 de enero.** *La pandereta de Burgos.*

Lunes, a las 19 h.

Entrada libre hasta completar aforo.

Imparte: Alfonso Díez.

Lugar de realización: Foro Solidario.



### CICLO "RECRÉATE EN LA HISTORIA"

Nuevo ciclo en el que, de una forma animada y distendida, se hará un repaso a los grandes personajes históricos que fueron decisivos en nuestra ciudad.

**17 de febrero.** *Siglo XIII: Fernando III "El Santo".*

*Promotor de la Catedral.*

Lunes, a las 19 h.

Actividad gratuita, se requiere inscripción previa.

Imparte: equipo educativo del Foro Solidario.

Lugar de realización: Foro Solidario.

¡¡ Viva Burgos !!

# recrea EN DIGITAL

LUGAR: **Foro Solidario**

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

## Conectados con la administración digital

En este curso aprenderás a gestionar las citas previas y trámites con: Ayuntamiento, SACyL, Seguridad Social, Agencia Tributaria, SEPE y DGT.

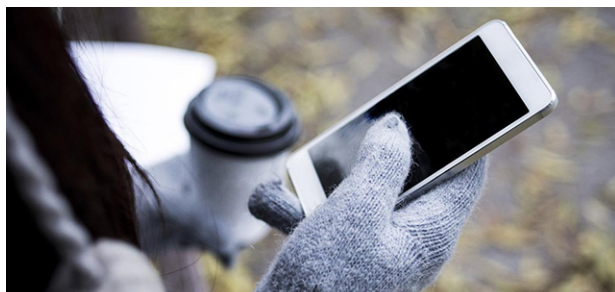
**Del 14 de enero al 13 de febrero (10 SESIONES).**

Martes y jueves.

- Grupo de mañana: de 11 a 12 h.

- Grupo de tarde: de 17 a 18 h.

Precio: 42 €/grupo.



## Ofimática básica

¿Te manejas con el ordenador y quieres saber más?

En este curso avanzarás en el manejo de tu equipo informático conociendo programas del paquete Office como Word y Excel, así como el uso y la organización del escritorio y las carpetas.

**Del 14 de enero al 13 de febrero (10 SESIONES).**

Martes y jueves.

- Grupo de mañana: de 12 a 13 h.

- Grupo de tarde: de 18 a 19 h.

Precio: 42 €/grupo.



## recrea EN DIGITAL



### Aprende a manejar tu Tablet. Parte II

En este curso, continúa en el aprendizaje de la funcionalidad de la Tablet, asentando los conocimientos básicos adquiridos en el primer curso. No válido para Ipad.

**Del 17 de enero al 28 de febrero (7 SESIONES).**

Viernes, de 10 a 11.30 h.

Precio: 42 €



### Conectados con las redes

Aprende a utilizar tu móvil y diferentes aplicaciones como: correo electrónico, videollamadas, Whatsapp, Facebook, Instagram y Youtube, juegos para entrenar la mente, y plataformas de radio y televisión.

**Del 18 de febrero al 25 de marzo (10 SESIONES).**

Martes y jueves.

- Grupo de mañana: de 11 a 12 h.

- Grupo de tarde: de 17 a 18 h.

Precio: 42 €/grupo.



### ¡SALVANDO LA BRECHA DIGITAL!

*Aprende a utilizar tu móvil smartphone o tu tablet de sistema **Android** de forma fácil y sencilla.*

*No tengas miedo y saca partido a los recursos y aplicaciones que nos proporciona.*

## recrea EN DIGITAL



### Iniciación a Internet

¿Tienes nociones básicas de manejo del ordenador y quieres iniciarte en el mundo de internet? Descubre el amplio abanico de posibilidades que nos brinda esta herramienta, aprende a manejar tu correo electrónico, a usar los métodos más seguros y disfruta de la comodidad, variedad y oferta.

**Del 18 de febrero al 25 de marzo (10 SESIONES).**

Martes y jueves.

- Grupo de mañana: de 12 a 13 h.

- Grupo de tarde: de 18 a 19 h.

Precio: 42 €/grupo.



### Aprende a manejar tu Tablet. Parte III

Avanza aprendiendo trucos y funcionalidades en tu Tablet para sacar el máximo partido de ella.

**Del 7 de marzo al 25 de abril (7 SESIONES).**

Viernes, de 10 a 11.30 h.

Precio: 42 €

¡¡Esto es vida!!

# recrea AUTOGESTIÓN

LUGAR: **Foro Solidario**

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

## CICLO/ **Conoce tus derechos: El abogado responde**

Presentación de cuestiones legales de actualidad en las que plantear aquellas situaciones que te afectan.

**14 de enero.** *Comunidad de propietarios: derechos y obligaciones.*

**4 de febrero.** *Tributos locales: ¿cómo puedo reclamar si no estoy de acuerdo?*

Martes, a las 19 h.

Entrada libre hasta completar aforo.

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

## CICLO/ **Educación financiera para mayores**

Un experto nos acercará al mundo financiero y reforzará el conocimiento de ciertos productos y servicios que se ofrecen desde las entidades financieras, aclarando las dudas que se puedan tener, propiciando un espacio cómodo y seguro en el adquirir confianza en este ámbito.

**21 de enero.** *Préstamos bancarios, tipos, características y recomendaciones.*

**11 de febrero.** *Hipotecas fijas, variables, mixtas, inversas... consejos para ayudar a decidir.*

Martes, a las 19 h.

Entrada libre hasta completar aforo.

**Imparte:** Víctor Atapuerca, director oficina Arquia Banca en Burgos.





## recrea AUTOGESTIÓN



### CICLO/ Seguridad para mayores

Ciclo sobre seguridad, preferentemente para personas mayores de 60 años, en el que se darán pautas básicas para su autoprotección en diferentes ámbitos.

**23 de enero.** Servicio 1-1-2.

Jueves, a las 18 h.

Entrada libre hasta completar aforo.

Imparte: Ricardo Pérez López, delegación territorial de Burgos, Servicio 1-1-2.

### ¿Qué te interesa?

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

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



### CICLO/ SALUD, BIENESTAR Y MAYORES

La esperanza de vida ha aumentado en las últimas décadas. Tan importante es vivir más como vivir con buena calidad de vida. En esta charla se revisará, no solo la alimentación y los hábitos de vida, sino también la forma de vivir saludablemente.

**20 de febrero.** Calidad de vida en la madurez.

Jueves, a las 19 h.

Entrada libre hasta completar aforo.

Imparte: Pilar Sanmartín Ibáñez, especialista en medicina familiar y comunitaria. Máster en medicina estética y antienvjecimiento. Máster en calidad de vida y cuidados médico-estéticos en el paciente oncológico. Directora médica de la clínica Nueva Vida.



# recrea CONVIVENCIAL

LUGAR: **Foro Solidario**

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

## Taller de guitarra española

Si disfrutas tocando la guitarra y tienes nociones, apúntate a este taller. Se desarrollará un pequeño repertorio con canciones fáciles y divertidas. Será necesario traer guitarra propia y tener un nivel básico-medio de manejo del instrumento.

**Hasta el 27 de mayo.**

Martes, de 10 a 11.30 h.

Cuota: 27 €/mes.

Imparte: Ana de la Cámara.



## Taller de canto coral

Si te gusta la música y cantar, apúntate a este taller. Un conjunto de voces se interrelaciona para interpretar un repertorio tanto tradicional -del cancionero popular- como canciones y temas profanos de estilos variados.

**Hasta el 27 de mayo.**

Martes, de 11.30 a 13 h.

Cuota: 27 €/mes.

Imparte: Ana de la Cámara.





### CONOCE TU CIUDAD / Palacio de Capitanía

Seguiremos conociendo lugares de interés de nuestra ciudad. En esta ocasión, visitaremos el Palacio de Capitanía y el Museo Militar de Burgos.

**21 de enero.**

Salida: martes, a las 10.30 h. desde el Foro Solidario.

Visita gratuita, se requiere inscripción previa.

¡Plazas limitadas! Grupo de máximo 25 personas.



### CICLO INVIERNO DE MUSEOS / Museo de Burgos: "Anatomía de lo sutil", de Sanz de la Fuente

Visitaremos el Museo de Burgos, donde descubriremos la muestra de una serie de obras situadas entre 1976 y 1986, años decisivos que suponen la primera década como artista de Antonio Sanz de la Fuente (o Sanz de la Fuente como firmaba) después de sus estudios en la Academia de Bellas Artes de San Fernando de Madrid y la Beca de postgrado en Maastricht.

**23 de enero.**

Salida: jueves, a las 10.15 h. desde el Foro Solidario.

Visita gratuita, se requiere inscripción previa.

¡Plazas limitadas! Grupo de máximo 20 personas.



## VISITAS, EXCURSIONES Y VIAJES



### FITUR (IFEMA)

Recrea +60 te acerca a la Feria Internacional de Turismo que se celebra en IFEMA (Madrid). En ella, podrás conocer de primera mano destinos turísticos únicos al alcance de tu mano.

**25 de enero.**

Salida: sábado, a las 8 h. desde el Coliseum Burgos.

Precio: hasta el 10/01/2025: 45 €. Después: 50 €

Incluye: desplazamiento, entrada a FITUR y acompañante.

## recrea CONVIVENCIAL



### CONOCE NUESTRA FUNDACIÓN / Palacio de Saldañuela

El histórico edificio de la Fundación Caja de Burgos, construido durante el reinado de Felipe II, es hoy un inmueble que mantiene todos sus encantos históricos y artísticos y constituye a la vez un espacio funcional especialmente apto para el desarrollo de todo tipo de actividades.

**27 de enero.**

Salida: lunes, a las 10.30 h. desde el Foro Solidario.

Precio: 8 €/participante (incluye desplazamiento).

¡¡Esto es vida!!



## VISITAS, EXCURSIONES Y VIAJES



### CICLO MONUMENTOS CON HISTORIA / **Villa Romana La Olmeda y Palencia**

Este importante yacimiento arqueológico fue descubierto en verano de 1968, y declarado BIC (Bien de Interés Cultural) el 3 de abril de 1996. Recorreremos una villa rural con aires palaciegos, además de los maravillosos pavimentos de mosaicos que cubren esta villa. Después, nos desplazaremos a la capital palentina para disfrutar de sus calles y monumentos, destacando la catedral.

**30 de enero.**

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

Precio: hasta el 16/01/2025: 45 €. Con comida incluida: 60 €  
Después: 50 €. Con comida: 65 €



## recrea CONVIVENCIAL



### CONOCE NUESTRA FUNDACIÓN / **InterClub Burgos**

Queremos que nos conozcas y disfrutes de las actividades que realizamos en nuestra Fundación. Esta vez, visitaremos el interClub Caja de Burgos, donde fomentan la incorporación de hábitos saludables con una oferta de salud integral a partir de tres principios básicos: la alimentación, el ejercicio físico y el bienestar en todas sus variantes.

**3 de febrero.**

Salida: lunes, a las 10.30 h. desde el Foro Solidario.

Visita gratuita, se requiere inscripción previa.



### CICLO INVIERNO DE MUSEOS / Museo de radiocomunicación Inocencio Bocanegra de Belorado y visita al Complejo Minero de Puras de Villafranca (Burgos)

Disfrutaremos de una relevante jornada donde visitaremos el Museo de Radiocomunicación Inocencio Bocanegra en Belorado, además de una mina de manganeso en Puras de Villafranca.

**13 de febrero.**

Salida: jueves, a las 9 h. desde el Coliseum Burgos.

Precio: hasta el 30/01/2025: 45 €. Con comida incluida: 60 €  
Después: 50 €. Con comida: 65 €



### CICLO MONUMENTOS CON HISTORIA / Real Monasterio de San Lorenzo del Escorial (Madrid)

La visita al Monasterio de San Lorenzo del Escorial constituye la mejor manera de recorrer la historia de España, y muy especialmente el reinado de Felipe II. Con una visita guiada, podremos descubrir los espacios singulares de este lugar, como el Patio de Reyes, la Basílica, la Biblioteca... y los jardines que flanquean el conjunto histórico.

**27 de febrero.**

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

Precio: hasta el 13/02/2025: 45 €. Con comida incluida: 60 €  
Después: 50€. Con comida: 65 €





### CICLO VIAJE AL CENTRO DE LA TIERRA / Observatorio del Sol y Cueva de los Franceses

Nos desplazaremos hasta el Observatorio Astronómico de Cantabria para disfrutar de las explicaciones sobre el universo al tiempo que admiramos nuestra estrella, el Sol. Después nos adentraremos hacia el centro de la Tierra en la Cueva de los Franceses.

**13 de marzo.**

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

Precio: hasta el 27/02/2025: 45 €. Con comida incluida: 60 €  
Después: 50 €. Con comida: 65 €

### PRÓXIMAS EXCURSIONES DEL CICLO

- Cueva de Valporquero (León)
- Monumento Natural de Ojo Guareña (Burgos)
- Cueva de Pozalagua (Vizcaya)



### CICLO PRIMAVERA DE CASTILLOS / Castillos de Navarra

Un viaje de encanto a Navarra, donde visitaremos el conjunto histórico - artístico de Olite, después iremos a visitar su emblemático castillo. Antes de terminar el viaje, nos desplazaremos a Roncesvalles, donde podremos disfrutar de su magnífica colegiata.

**Del 14 al 15 de marzo del 2025**

Salida: viernes, a las 8 h. desde el Coliseum Burgos.

Precio: hasta el 15/02/2025: 275 €/persona (habitación individual + 45 €). Incluye: desplazamiento durante todo el viaje, 1 noche en Hotel 3\* en Pamplona, comidas y cena, guía desde origen y en las visitas, entradas a los lugares de visita y seguro.

Requisitos: fianza de 100€ en efectivo a la hora de reservar la plaza (se descontará del precio total). Mínimo de 35 plazas reservadas.







### CICLO MONUMENTOS CON HISTORIA / Milagro de la Luz en el Monasterio de San Juan de Ortega (Burgos)

Visita al Monasterio de San Juan de Ortega para ver el "Milagro de la Luz". Después recorreremos la etapa del Camino de Santiago hasta la localidad de Agés (1 hora aproximada de camino).

**21 de marzo.**

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

Precio: 10 €



### CICLO PRIMAVERA DE CASTILLOS / Ruta "De Jeromín a Juan de Austria"

En este recorrido, que forma parte de la ruta turística: "De Jeromín a Juan de Austria", visitaremos el Osario en Wamba, el Castillo de los Quijada, la colegiata y su museo en Villagarcía de Campos y las murallas de Uruña, también conocida como la Villa del Libro.

Jeromín, hijo ilegítimo de Carlos V, nació en Alemania. Siendo niño fue trasladado a Castilla y, tras morir su padre, Felipe II lo reconoció como hermano y se incorporó a la familia como Don Juan de Austria.

**27 de marzo.**

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

Precio: hasta el 13/03/2025: 45 €. Con comida incluida: 60 €  
Después: 50€. Con comida: 65 €





### CICLO MONUMENTOS CON HISTORIA / Monasterios de Suso y Yuso, y Santo Domingo de la Calzada (La Rioja)

Los Monasterios de Suso y Yuso son Patrimonio de la Humanidad y están situados en el pueblo de San Millán de la Cogolla. Ambos son importantes en nuestra cultura, puesto que forman parte de la cuna del castellano. En Santo Domingo de la Calzada, visitaremos la catedral del Salvador con su famoso gallinero, porque cuenta la leyenda que *"en Santo Domingo de la Calzada, cantó la gallina después de asada"*.

**10 de abril.**

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

Precio: hasta el 27/03/2025: 45 €. Con comida incluida: 60 €  
Después: 50€. Con comida: 65 €



# recrea +60



## Un antídoto contra la soledad no deseada



CAJADEBURGOS  
FUNDACIÓN

[portal.cajadeburgos.com/recrea](http://portal.cajadeburgos.com/recrea)

# recrea CON AMBIENTE

LUGAR: **Aula de Medio Ambiente**

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

## TALLER/ Poda responsable

Aprende las nociones básicas para podar rosales, frutales y arbustos.

**Grupo 1: del 20 al 24 de enero.**

**Grupo 2: del 10 al 14 de febrero.**

Horario: de 17.30 a 19.30 h.

Precio: 35 €/grupo.



## Ambiente documental

Proyecciones de documentales para personas a las que les gusta el cine y les interesan el medio ambiente.

**23 de enero.**

**Paraísos del agua 1: La fuente de la vida** (75 min.)

**20 de febrero.**

**Paraísos del agua 2: El río salvaje** (80 min.)

Jueves, a las 19 h.

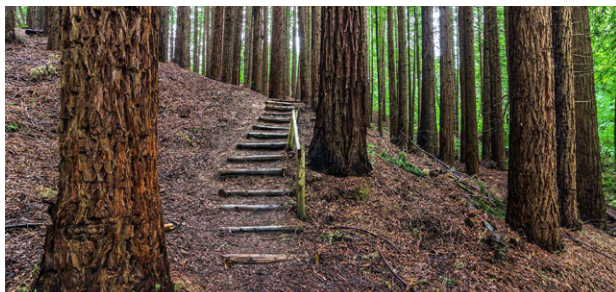
Entrada libre hasta completar aforo.

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





## recrea CON AMBIENTE



### EXCURSIÓN / Bosque de secuoyas de Cabezón de la Sal

En esta ruta visitaremos el bosque de secuoyas de Cabezón de la Sal declarado Monumento Natural. Conoceremos su origen y alguna de sus características más sobresalientes. Además, visitaremos el Museo de la Naturaleza de Carrejo, y, después de comer, el Museo del Arte Textil de Cabezón de la Sal.

**19 de febrero**

Salida: miércoles, a las 8.30 h. desde el Coliseum Burgos.

Precio: 35 € (comida aparte).

## Canal de WhatsApp recrea+60

Agenda de actividades.  
Novedades y avisos de última hora.

Escanea el código QR  
para unirse al canal.



# recrea EN MOVIMIENTO

LUGAR: **interClub**

C/ Jesús María Ordoño, 9 | 947 270 987 | [interclub@cajadeburgos.com](mailto:interclub@cajadeburgos.com)

## Yoga

Actividad física cuyo objetivo es trabajar la relajación y la mejora del organismo a nivel general. Dirigido a personas mayores de 60 años con diversas patologías, artrosis... etc., que buscan la relajación y pueden trabajar de pie o sentado.

**Del 13 al 27 de enero.**

**Del 3 al 24 de febrero.**

Lunes, a las 12 h.

**Cuota:** socios interClub 28 €/mes. No socios 39 €/mes.

**Imparte:** equipo técnico del interClub.



## Entrena tu mente para tu salud y bienestar emocional

Actividad impartida por terapeutas ocupacionales para mantener la autonomía personal a través de un programa de estimulación cognitiva: memoria, atención, funciones ejecutivas, orientación, praxias y lenguaje.

**Del 8 al 29 de enero.**

**Del 5 al 26 de febrero.**

Miércoles, a las 12.30 h.

**Cuota:** socios interClub 28 €/mes. No socios 39 €/mes.

**Imparte:** equipo técnico del interClub.



## recrea EN MOVIMIENTO



### Gimnasia postural

Realiza estiramientos para corregir tu postura y adoptar nuevos hábitos a la hora de colocar tu cuerpo. ¡Sin duda, esta actividad te aportará grandes beneficios!

**Del 8 al 29 de enero.**

**Del 3 al 26 de febrero.**

Lunes y miércoles, a las 11 h.

**Del 8 al 31 de enero.**

**Del 5 al 28 de febrero.**

Miércoles y viernes, a las 12 h.

Cuota: socios interClub 38 €/mes. No socios 54 €/mes.

Imparte: equipo técnico del interClub.



### Pilates espalda

Programa de ejercicios de movilización, flexibilización y fortalecimiento de la columna vertebral, para cuidar la espalda. Actividad cuyo objetivo es mejorar la postura, fortaleciendo la musculatura profunda, evitando lesiones de espalda y dándonos con ello calidad de vida. Trabajaremos y tonificaremos la musculatura abdominal, para conseguir una correcta postura corporal.

**Del 3 al 31 de enero.**

**Del 7 al 28 de febrero.**

Viernes, a las 11 h.

Cuota: socios interClub 28 €/mes. No socios 39 €/mes.

Imparte: equipo técnico del interClub.





## Taichi

El Taichi Chuan Marcial del Método JISEIDO promueve personas íntegras, con capacidades de tomar decisiones desde la calma.

Es una disciplina cuyas técnicas van orientadas al dominio del oponente sin el uso de la fuerza bruta y sin ocasionarle lesiones donde prevalece la técnica correcta frente a la fuerza. Al igual que el Chi Kung, es adecuado para todas las personas sin distinción.

**Del 13 al 27 de enero.**

**Del 3 al 24 de febrero.**

Lunes, a las 12 h.

**Cuota:** socios interClub 28 €/mes. No socios 39 €/mes.

**Imparte:** equipo técnico del interClub.

## recrea EN MOVIMIENTO



Si eres mayor de 65 años,  
hazte socio del **interClub** por 120€/año  
obtén las siguientes ventajas:

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

# recrea SOLIDARIO

LUGAR: **Foro Solidario**

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

## Café tertulia

La finalidad del Café Tertulia será reunir a un grupo de personas adultas que deseen compartir vivencias, experiencias y difundir diferentes mensajes de sensibilización social entre las próximas generaciones.

**20 de enero.** *Modelos de familias actuales: relación abuelo/a y nieto/a.*

Lunes, a las 19 h.

Actividad gratuita, se requiere inscripción previa.

Imparte: equipo educativo del Foro Solidario.



## CLUB DE LECTURA / Los erizos leen

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

**30 de enero.**

**27 de febrero.**

Jueves, a las 19.30 h.

Entrada libre hasta completar aforo.

El título del libro a tratar se publicará en la página web del Foro Solidario [www.forosolidariocajadeburgos.com](http://www.forosolidariocajadeburgos.com), una semana antes de la cita.





### Relajación con cuencos tibetanos

Los sonidos que emanan de estos maravillosos instrumentos son un gran apoyo para la meditación ya que estimulan la actividad de ondas cerebrales de tipo alfa y beta y despiertan la capacidad de dar y recibir.

**31 de enero.**

**28 de febrero.**

Viernes, a las 19 h.

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



### Catas de productos de Comercio Justo

¿Conoces qué es el comercio justo? Te invitamos a conocerlo y a pasar un agradable encuentro en estas catas de degustación realizadas y organizadas por el Grupo de Trabajo "Burgos por el Comercio Justo".

**3 o 24 de febrero.**

Lunes, a las 18 h.

Actividad gratuita, se requiere inscripción previa.

# VALORES AL CINE

en el Foro Solidario

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

Miércoles, a las 19 h.

Entrada libre hasta completar aforo.

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

## CICLO PAZ Y NO VIOLENCIA

### Modelo 77

(2022, 125 min.)

15 de enero.

Cárcel Modelo. Barcelona, 1977. Manuel, un joven contable, encarcelado y pendiente de juicio por cometer un desfalco, se enfrenta a una posible pena de entre 10 y 20 años. Un castigo desproporcionado para la cuantía de su delito. Pronto, junto a su compañero de celda, Pino, se une a un grupo de presos comunes que se está organizando para exigir una amnistía.



### Oliver Twist

(2005, 130 min.)

22 de enero.

Los niños de un orfanato pasan tanta hambre que, desesperados, deciden que uno de ellos hable del asunto al director. El elegido es Oliver Twist, que será expulsado del centro y ofrecido como aprendiz a quien lo quiera contratar. Después de limpiar chimeneas y trabajar como ayudante de un enterrador, Oliver se escapa y llega a Londres.



### El niño con el pijama de rayas

(2008, 94 min.)

29 de enero.

Berlín, 1942. Bruno tiene ocho años y no es consciente de las crueldades que su país está infligiendo a los pueblos de Europa. Todo lo que sabe es que su padre -comandante de un campo de concentración- ha pasado de vivir en una confortable casa de Berlín a una zona aislada. Todo cambia cuando conoce a Shmuel, un niño judío que vive una extraña existencia paralela al otro lado de la alambrada.





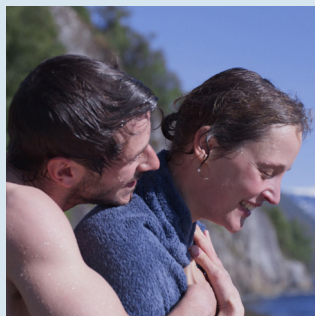
## CICLO ENFERMEDADES RARAS *o poco frecuentes*

### Más que nunca

(2022, 118 min.)

**5 de febrero.**

Hélène, una mujer de 33 años, vive feliz en pareja. Su vida da un vuelco el día en que descubre que sufre una enfermedad rara. Gracias a un blog, descubre Noruega y decide seguir su instinto. A pesar del amor que siente por su compañero de vida, atravesará Europa hasta llegar a Noruega, en busca de un nuevo camino.



### El aceite de la vida

(1992, 135 min.)

**12 de febrero.**

Lorenzo Odone, hijo único de unos inmigrantes italianos que viven en los EEUU, comienza a desarrollar a los tres años una grave enfermedad neurológica para la cual no existe ningún tratamiento conocido. El niño queda postrado en la cama. Sus padres no se rinden y luchan sin tregua hasta agotar todos los recursos a su alcance.



### Medidas extraordinarias

(2010, 105 min.)

**19 de febrero.**

John Crowley es un hombre de orígenes humildes que ha conseguido llegar a la cima del éxito empresarial.

Casado con Aileen y padre de tres hijos, su vida se desmorona cuando a dos de ellos se les diagnostica la Enfermedad de Pompe. Con tal de salvar la vida de los pequeños, el matrimonio decide confiar en un científico poco respetado, el Dr. Robert Stonehill, que busca probarse a sí mismo y sus teorías científicas respecto a la enfermedad de los niños.



### El curioso caso de Benjamin Button

(2008, 167 min.)

**26 de febrero.**

Un hombre nace con ochenta años y va rejuveneciendo a medida que pasa el tiempo; es decir, en lugar de cumplir años los descumple. Esta es la historia de un hombre extraordinario, de la gente que va conociendo, de sus amores y amistades, pero sobre todo de su relación con Daisy, la mujer de su vida.



# recrea CREATIVO

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

## Taller de modelado. + Huellas de antes y de ahora

Taller de modelado donde la memoria y una mirada histórica, se convertirán en el hilo conductor de nuestras creaciones. Lo que tiende a escaparse entre los recuerdos lo atraparemos ahora en el barro, experimentando sus posibilidades, hacia la escultura, desde un enfoque sensorial y experimental.

**9 de enero.**

Jueves, de 11 a 13 h.

**Precio: 15 €**

**Imparte:** equipo de didáctica del CAB.



## EXPOSICIÓN/ Empresas con historia. Constantia Flexibles

La sala de exposiciones de Cultural Cordón acoge esta muestra en la que la empresa divulga sus más de siete décadas de historia, recupera el valor de la memoria de Cellophane y muestra a la sociedad su compromiso con Burgos, así como su transcendencia en el empleo y en la transformación de la ciudad.

**Del 21 de enero al 16 de febrero.**

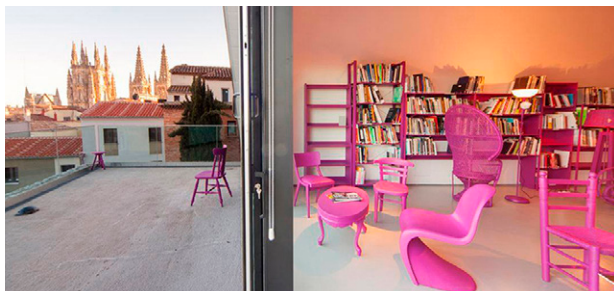
Visitas guiadas: martes, miércoles y jueves a las 19 h.

**Entrada gratuita.**

**Imparte:** equipo de didáctica del Cultural Cordón.



## recrea CREATIVO



### El CAB en compañía

Si tienes ganas de compartir una experiencia en torno al mundo del arte, el CAB es tu lugar de encuentro.

Nuestros mayores son actores de su propia experiencia, tienen presencia y desarrollan pertenencia activa en el centro. Ofrecemos recorridos grupales en los que la palabra y la mirada se abren al arte, a la memoria y a la historia personal.

**14 de enero.**

Martes, de 18 a 19 h.

**Entrada gratuita, se requiere inscripción previa llamando al 947 256 550.**

**Imparte:** equipo de didáctica del CAB.



### ARCO. Visita la feria de la mano del CAB

Visita la feria de arte contemporáneo más importante de nuestro país. Viajamos a ARCO para visitar las galerías más relevantes y sus artistas.

**8 marzo.**

**Salida:** sábado, a las 9 h. en el Teatro Principal.

**Regreso:** 18.30 h. desde el recinto ferial.

**Precio:** 55 € (10% descuento para mayores de 60 años, bonificación que se aplicará únicamente en las inscripciones realizadas de forma presencial en el CAB).

**Incluye:** viaje en autobús y la entrada de la feria.

# recrea +60



**recrea +60**

C/ Anna Huntington, 3

09004 Burgos

947 481 746

recrea@cajadeburgos.com

[www.cajadeburgos.com](http://www.cajadeburgos.com)

[portal.cajadeburgos.com/recrea](http://portal.cajadeburgos.com/recrea)

**AENOR**

GESTIÓN  
DE LA CALIDAD

ISO 9001

ER-0966/2009



PAPEL ECOLÓGICO