

PROGRAMA DE ACTIVIDADES PARA PERSONAS MAYORES ENERO-JUNIO 2023



Ayuntamiento
Cartagena

www.cartagena.es



CONCEJALIA
servicios sociales
CARTAGENA

CURSOS Y TALLERES

Requisitos: Personas mayores de 60 años.

Inscripciones: Oficina Municipal de Atención a Personas Mayores.

Plazo de inscripción: Hasta 7 días naturales antes de la fecha prevista del inicio de la actividad. Grupos reducidos por riguroso orden de inscripción.

Lugar: Edificio de la Milagrosa.

Los días y los horarios establecidos pueden ser susceptibles de cambios.

Los talleres con carácter anual (*) se pueden realizar la inscripción si hay plazas disponibles.

NUEVAS TECNOLOGÍAS

TALLER DE INFORMÁTICA NIVEL MEDIO (II PARTE)

Manejo a nivel medio de conocimientos de informática, redes sociales, seguridad, conexión a internet, correo electrónico.

Lunes y viernes de 9:30 a 11:00 horas, del 30 de enero al 27 de marzo.

Requisitos: acudir al curso con su propio ordenador portátil y tener conocimientos de informática nivel básico.

Coste: 10 euros. **Imparte:** Javier García.

TALLER DE INFORMÁTICA NIVEL DE INICIACIÓN

Manejo básico de ordenadores, iniciación redes sociales, seguridad, conexión a internet, correo electrónico.

Lunes y viernes de 9:30 a 11:00 horas, del 14 de abril al 16 de junio. **Requisitos:** acudir al curso con su propio ordenador portátil.

Coste: 10 euros. **Imparte:** Javier García.



TALLER DIGITALIZATE

Acabar con el aislamiento digital, respondiendo a una necesidad real de hacer accesible la administración digital a todas aquellas personas que aún tienen "miedo" a las nuevas tecnologías, entrenándolas para que puedan realizar diferentes trámites necesarios en bancos, administraciones, etc.

Lunes de 11:00 a 12:30 horas, del 6 de febrero al 24 de abril. Se valorará acudir al curso con su propio aparato electrónico.

Imparte: Javier García.

BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL

TALLER CUIDA TU SALUD A TRAVÉS DEL EJERCICIO FÍSICO Y MENTAL

Combina ejercicios de relajación, taichí, yoga, pilates etc.

Martes de 10:15 a 11:15 h.

1º Taller: del 24 de enero al 28 de marzo.

2º Taller: del 11 de abril al 13 de junio.

Coste: 10 euros. **Imparte:** Caridad Nicolás.

TALLER DE BAILE

Mejorar la condición física y lograr un mayor bienestar de los participantes a través del baile.

Viernes de 10:00 a 12:00 horas (2 Turnos), del 20 de enero al 26 de mayo.

Coste: 10 euros. **Imparte:** Rasa Lingiene.

TALLER DE BAILES DE SALÓN

Iniciación y perfeccionamiento de bailes de salón, en pareja, en las modalidades: vals, pasodoble, tango y cha cha chá.

Martes y Jueves (2 turnos) de 10:00 a 12:00 h, del 17 de enero al de 27 abril.

Requisito: las parejas tendrán que participar en la exhibición de fin de curso.

Coste: Gratuito. **Imparte:** Rasa Lingiene.



TALLER DEPORTE EN LA CALLE

Realización de ejercicio físico adaptado a personas mayores en espacios al aire libre.

Miércoles de 9:30 a 10:45 horas, del 11 de enero al 31 de mayo.

Coste: Gratuito. **Imparte:** Profesional de la Concejalía de Deportes.

TALLER ENTRENAMIENTO DE MEMORIA

Técnicas de atención, memorización, razonamiento lógico, memoria en movimiento, etc.

Miércoles de 9:30 a 10:45 horas.

1º Taller: del 25 de enero al 29 de marzo.

2º Taller: del 12 de abril al 14 de junio.

Coste: 10 euros. **Imparte:** Clínica EMAE.

AULA DE EXPERIENCIA: ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE

- Especial San Valentín **“Gestión de emociones y autoestima”**. **Martes 14 de febrero.**

- Especial Día de la Mujer **“Ponte en valor: La sabiduría de las mujeres mayores”**. **Miércoles 8 de marzo.**

- Especial Solidaridad Intergeneracional **“Relaciones Intergeneracionales”**. **Lunes 24 de abril.**

- **“El arte de envejecer con una sonrisa”**. **Lunes 15 de Mayo.**

- Especial Verano **“Los efectos del calor”**. **Lunes 5 de Junio.**

Horario: de 10:30 a 12:00 horas.

Imparte: Tunstall Televida. **Taller gratuito.**

TALLER SENTIRSE BIEN

Potenciación de la autoestima, fomento de la autonomía, toma de decisiones y ejercitación de la memoria para mantenerse activos.

Martes de 9:30 a 11:00 horas.

1º Taller: del 24 de enero al 28 de marzo.

2º Taller: del 11 de abril al 13 de junio.

Coste: 10 euros. **Imparte:** M^a José Martínez.

CHARLA “MANEJO DE SIGNOS VITALES: CONOCE TU CUERPO”

Aprende a medir tu tensión, glucosa, temperatura, etc.

Martes 28 de febrero de 10:45 a 11:45 h.

Imparte: José Luis Navarro.

Actividad gratuita.

CHARLA “ENVEJECIMIENTO ACTIVO CONTRA EL SEDENTARISMO”

Facilitar a los participantes herramientas para vivir un envejecimiento activo y saludable, llegando a esta etapa con el máximo grado de bienestar posible.

Martes 9 de mayo de 10:45 a 11:45 h.

Imparte: José Luis Navarro.

Actividad gratuita.

TALLER DE INICIACIÓN EN LA RECUPERACIÓN DE ÁREAS VERDES EN NÚCLEOS URBANOS

Formación en técnicas de plantación y sembrado con especies autóctonas de la zona de Cartagena. (II fase de revitalización del Jardín de la “Alegría” en el Edif. La Milagrosa). Abril-Mayo.

Imparte: Asociación de Cultivos Inteligentes y Nuevas Tecnologías de la UPCT.

Taller gratuito.



IDIOMAS

GRUPO DE TRABAJO INGLÉS BÁSICO

Nociones básicas de inglés.

Martes 9:30 a 10:45 horas, del 17 de enero al 30 de mayo.

Imparte: Jana García.

Baúl de la Experiencia. Actividad gratuita.

TALLER DE INGLÉS (PARA PERSONAS INICIADAS EN ESTE IDIOMA)

Utilización de artículos de prensa de actualidad y letras de canciones conocidas para mantener vivo nuestro inglés, mejorar la pronunciación y ampliar vocabulario, de forma lúdica y sin esfuerzo.



Martes y jueves de 11: 00 a 12:30 horas, del 10 de enero al 1 de junio.

Requisitos: Tener conocimientos del idioma.

Imparte: José Antonio Pérez González.

Baúl de la experiencia. Actividad gratuita.

TALLER SPANISH WORKSHOP FOR ENGLISH SPEAKERS

Are you an English speaking person? Mainly listening to well known Spanish songs and daily news we'll try to improve your mastering of the Spanish language in an effortless and enjoyable way.

Tuesdays and Thursdays 9:15 to 10:45 h., del 10 de enero al 1 de junio.

Imparte: José Antonio Pérez González.

Baúl de la Experiencia. Actividad gratuita.

CULTURA Y ARTE

TALLER DE LECTURA “MARTES CON LIBRO”

Lectura y comentario de las obras: “LA VALENTÍA” de Alfredo Sanzol, del 24 de enero al 21 de marzo y “SABOR A CHOCOLATE” de Jose Carlos Carmona, del 25 de abril al 6 de junio.

Martes 1º turno de 9:00 a 10:00 horas
y 2º turno de 10:00 a 11:00 horas.

Imparte: Ana Carmen Martín Rodríguez.

Baúl de la Experiencia. Actividad gratuita.

RUTAS LITERARIAS

Dar a conocer el legado literario y cultural a través de calles y plazas donde nacieron y vivieron algunos de los escritores cartageneros más relevantes.

Miércoles de 10:30 a 12:30 horas, 15 de febrero, 15 de marzo, 19 de abril y 17 de mayo.

Imparte: Lola Cascales.

Baúl de la Experiencia. Actividad gratuita.

MUSICATIVA: RESONAR, VIBRAR , SENTIR CON LA MÚSICA

Es un taller donde se experimenta y se vive la música como protagonista.

Martes de 10:30 a 12:00 horas, del 7 de febrero al 30 de mayo.

Coste: 10 euros. **Imparte:** M^a Luisa Salvidio.

TALLER DE ESCRITURA CREATIVA

Escritura en grupo e individual bajo el lema "Yo puedo". Diversión a través de la imaginación. **Jueves de 10:30 a 12:00 horas**, del 12 de enero al 1 de junio.

Imparte: Beatriz Villarino. **Baúl de la Experiencia. Actividad gratuita.**

TALLER DE TEATRO

A través del juego conoceremos nuestras posibilidades en la vida diaria, tomaremos decisiones y representaremos escenas y obras teatrales.

Martes de 11:00 a 12:00 horas y Jueves de 9:00 a 10:30 horas, de febrero a junio.

Imparte: Beatriz Villarino.

Baúl de la Experiencia. Actividad gratuita.

TALLER DE PINTURA

Técnicas de pintura, dibujo, trazados y colores. **Jueves de 9:00 a 12:30 horas**, del 12 de enero al 1 de junio.

Imparte: Pedro García.

Baúl de la Experiencia. Actividad gratuita.

TALLER DE BOLILLO

Iniciación al bolillo, técnicas básicas. **Miércoles de 10:00 a 12:00 horas**, del 12 de enero al 25 de mayo. **Imparte:** Encarnación Castillejo.

Baúl de la Experiencia. Actividad gratuita.

TALLER DE MANUALIDADES

Manualidades con material reciclado, realización de tocados, decoración en pintura o tela sobre camisetas.

Lunes de 10:00 a 12:30 horas, del 9 de enero al 29 de mayo.

Imparte: M^a Dolores Melguizo.

Baúl de la Experiencia. Actividad gratuita.

TALLER COLORTERAPIA

Combinación de técnicas de color y de música para potenciar la creatividad y la motivación.

Viernes 5 de mayo a las 10:30 horas.

Imparten: Monitoras de la Unidad de Mayores. **Actividad gratuita.**



TALLER ESPECIAL VERANO CREATIVO

Realización de objetos decorativos especial verano.

Jueves 6 de julio a las 10:00 horas.

Imparten: Monitoras de la Unidad de Mayores.

Actividad gratuita.

TALLERES Y ACTIVIDADES EN CLUBES DE MAYORES

Inscripción: En clubes de Personas Mayores y Oficina Municipal de Atención a Personas Mayores

Requisitos: Pertenecer a un Club de Personas mayores del Municipio.

Todas las Actividades y talleres son gratuitas excepto la gerontogimnasia y serán impartidas por profesionales de la Concejalía de S. Sociales, excepto las que se especifican.

ESPACIOS ACTIVOS

Contenido:

• **Taller de Carnaval:**

Preparación de disfraz, elaboración de complementos y ensayos de coreografías.



Lugares: El Albujón, La Aljorra, La Manga, Virgen de la Caridad, La Palma, Molinos Marfagones, San José Obrero, Santa Ana, Los Belones y Miranda.

Duración: Enero y febrero.

• **Talleres de Teatro, Medioambiente, Nuevas Tecnologías y Artesanía,** que se desarrollarán en los clubes que lo soliciten.

Duración: De marzo a junio

Matrícula Gratuita.

TALLER DE EMOCIONES

Talleres encaminados a prevenir la soledad mejorando las habilidades sociales y reforzando el apoyo social.

Fechas y horario: de marzo a junio, 2 sesiones por club.

Lugar: Clubes de Mayores que lo soliciten

Matrícula Gratuita.



PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN Y EJERCITACIÓN DE LA MEMORIA

Ejercicios de memoria, atención, razonamiento lógico, actividades de la vida diaria, etc.



Fechas y horario:

De febrero a junio, 13 sesiones en cada club.

Matrícula Gratuita.

Imparten: EMAE, NASCIA y AFAL

PROGRAMA DE GERONTOGIMNASIA

Mantenimiento del ejercicio físico en las personas mayores.

Fechas y horario: De enero a mayo, dos días a la semana.

Precio: 3 euros mensuales.

ENCUENTROS CON LOS MAYORES A TRAVÉS DEL FUTBOL

Exjugadores de la Asociación de Veteranos del F.C. Cartagena, vivirán y recordarán junto a los mayores, momentos en la historia del fútbol en general y de Cartagena en especial.

Duración: Sesiones de 2 horas por club.

Lugar: Clubes de mayores que lo soliciten.

Matrícula Gratuita.

SEMANAS Y JORNADAS CULTURALES

Exposiciones de trabajos realizados y tradiciones populares, visitas culturales, charlas, jornada de convivencia, degustación de comida tradicional, actuaciones de rondallas y teatro etc.

Lugares y Fechas:

- **La Palma.** Del 6 al 12 marzo.
- **Sector Estación.** Del 2 al 7 de mayo.
- **Torre ciega.** Del 15 al 21 de mayo.
- **Molinos Marfagones.** Del 5 al 11 de junio.
- **La Aljorra.** Del 19 al 25 de junio.
- **Puertos de Santa Bárbara.** 8 y 12 de Junio.
- **San José Obrero.** 10 y 12 de mayo.

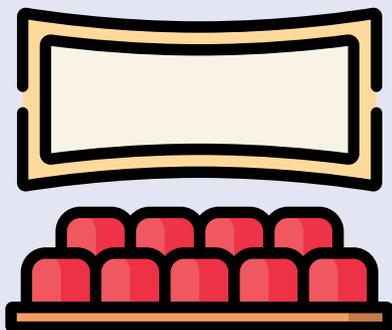


CINE-CAFÉ Y TERTULIA

Proyección de Película con el tema: "La soledad no deseada en las personas mayores". Con posterior coloquio sobre el contenido.

Fechas: marzo, abril y mayo.

Lugar: Clubes de mayores que lo soliciten.



REPRESENTACIONES TEATRALES



Grupo 'Teatro de Siempre' de La Puebla.

Obra: "El pobrecito embustero" de Víctor Ruiz de Iriarte.

Fecha y horario: 29 de abril a las 21,00h.

Lugar: Local Social de la Puebla

Grupo de Teatro de Molinos Marfagones.

Obra: "Celos"

Fecha y horario: 6 de junio a las 19,00h.

Lugar: Casa de la Cultura en Molinos Marfagones.

Grupo de Teatro de Santa Ana.

Obra: "La Oculista de la Vista"

Fecha y horario: 16 de junio a las 19,00h.

Lugar: Club de Mayores de Santa An

Grupo Teatro 'Aljorra La Bella' de La Aljorra.

Obra: "Tenemos petróleo".

Fecha y horario: 22 de junio a las 21,00 h.

Lugar: Club Mayores de La Aljorra.

CELEBRACIONES Y ACTIVIDADES INTERGENERACIONALES

CELEBRACIÓN DE SAN VALENTÍN

• **Taller de reciclado: "Regala Amor"**. Realización de objetos relativos al día, con material de reciclaje.

Fecha y horario: Lunes 13 de febrero. 10,30 horas.

• **Aula de experiencia: "Gestión de Emociones y autoestima"**. Que son las emociones, como gestionaras, estado de ánimo en la edad adulta y vejez.

Fecha y horario: Martes 14 de febrero a las 10,30 h.

Imparte: Tunstall Televida.

CARNAVAL DE MAYORES: 'ÉRASE UNA VEZ'

Fiesta de Carnaval: Actuación de comparsas, elección de los reyes del carnaval de mayores 2023, actuación musical y entrega de Premios. El sábado 18 los reyes elegidos participarán en el pasacalles de Cartagena.

Fecha y horario: viernes 17 de febrero de 17,00 a 20,00 h.

Lugar: Pabellón de Deportes Jiménez de la Espada.

DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER

Aula de experiencia: "La sabiduría de las mujeres mayores".

El empoderamiento de la mujer mayor donde se resaltarán su experiencia, capacidades y aptitudes.

Fecha y horario: Miércoles 8 de marzo a las 10,30 h. en el edificio de la Milagrosa.

Imparte: Tunstall Televida.

XIV JORNADAS DE FORMACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN DE ASOCIACIONES DE MAYORES

Contenidos: Mayores y medios de comunicación.

Fecha: marzo.

Lugar: Salón Isaac Peral. Facultad de Ciencias de la Empresa UPCT.

En colaboración con la Federación de Centros de Personas Mayores.

VII CAMPEONATO MUNICIPAL DE PETANCA

Fechas y horario: De febrero a mayo, de 16,00 a 18,00 h.

Lugar: En los diferentes campos de los equipos participantes.

Organización e Inscripciones: Club de Mayores de Vista Alegre.

Saque de honor: 26 de enero a las 16,00h y

Entrega de Trofeos: Jueves 4 de Mayo a las 11,00 h. en el club de Personas Mayores de Vista Alegre.



II CONCURSO DE FOTOGRAFÍA INTERGENERACIONAL

Tema: "Conectando edades".

Fecha de presentación: Del 19 de Enero hasta el 5 de Marzo.

Colaboran: ISEN e Instituto Mediterráneo.

TALLER INTERGENERACIONAL DE PETANCA

Contenido: Los mayores del club de Vista Alegre inician en este deporte a los más pequeños de la Bda. Virgen de la Caridad. En colaboración con Proyecto Abraham.

Fechas: Abril.

Lugar: Parque García Pagán en Bda. San Ginés.

CELEBRACIÓN DEL DÍA EUROPEO DE LA SOLIDARIDAD INTERGENERACIONAL

• **Taller sobre Relaciones intergeneracionales:** El beneficio de la relación entre las distintas generaciones.

Fecha: lunes 24 de abril a las 10,30 h.

Lugar: Edificio de la Milagrosa.

• **Exposición de Fotografía Intergeneracional.**

Muestra de fotografías presentadas en el concurso de fotografía intergeneracional.

Fecha: Del 25 de abril al 2 de mayo.

Lugar: Centro Cultural Ramón Alonso Luccy.



• **Visita al centro de interpretación de las Salinas de San Pedro.** Jóvenes del ISEM, junto a mayores visitarán las salinas de San Pedro.

Fecha: Miércoles 26 de abril de 9:30 a 13,00 h. (Actividad gratuita previa Inscripción).

• **Exhibición de Bailes de Salón.** Actividad intergeneracional donde se representarán bailes en las modalidades de Vals, pasodobles, tango y cha cha chá.

Lugar: Centro Cultural Ramón Alonso Luzzu.

Fecha: viernes 28 de abril a las 17,30 horas.

CONVIVENCIA DE MAYORES

Contenido: juegos de mesa, petanca, actuaciones, comida de convivencia y concurso de baile.

Fecha: 10 mayo.

Lugar: Campamento de Cáritas en los Urrutias.

Inscripciones: En Federación de Asociaciones y Clubes de Personas Mayores.

Precio: 10 euros.



CELEBRACIÓN DEL DÍA MUNDIAL CONTRA EL ABUSO Y EL MALTRATO EN LA VEJEZ

Contenido: Marcha: "Por el buen trato hacia las personas mayores".

Fecha y horario: 15 de junio.

Lugar: Recorrido por las distintas calles de Cartagena.

En Colaboración con la Concejalía de Deportes.



SENDERISMO SOCIO-CULTURAL



Actividad deportiva adaptada a las personas mayores que se desarrolla en un entorno natural y se realiza a través de la **Asociación Sociocultural Sendas Senior**, con experiencia en la gestión de este tipo de actividad.

Requisitos: Mayores de 60 años pensionistas o jubilados, en condiciones físicas y psíquicas adecuadas a la actividad.

Información e inscripciones: martes y jueves de 9,00 a 11,00 h. en asociación Sendas Senior. Local Social Ciudad Jardín, C/ Jorge Juan, 31.

E-mail: sendaseniort@gmail.com.

Facebook: Asociación Sociocultural Sendas Senior.

PASEOS SALUDABLES

Pequeñas rutas temáticas guiadas por la ciudad y su entorno, con recorrido máximo de 8 kilómetros y dos horas y media de duración.

Salidas: Todos los lunes a las 9:30h desde el Local Social de Ciudad Jardín.

Inscripciones: Hasta 2 días antes del inicio de los paseos.



- 16 de enero:
Bº San Antón y sus tradiciones
- 23 de enero:
Torreiega. Necropolis Romana
- 30 de enero:
Coto Dorda-Bda. Villalba y su Condesa
- 6 de febrero:
Barrio Peral, antes Caserío de los Molinos
- 13 de febrero:
Castillo de la Concepción - Centro Histórico
- 20 de febrero:
Las Seiscientas - San Gines
- 27 de febrero:
Bº Concepción - "Quitapellejos"
- 6 de marzo:
Las Cuatrocientas - Los Barreros
- 13 de marzo:
Vuelta a Cartagena
- 27 de marzo:
Los Mateos. El Molino y su Castillo.
- 10 de abril:
Tentegorra. La Mona de Pascua.
- 17 de abril:
Urb. Mediterraneo - Nueva Cartagena.
- 24 de abril:
Faro Verde o de La Curra.
- 8 de mayo:
Algameca Chica - Rambla de Benipila.
- 15 de mayo:
La Piqueta- Camino Venta Valero

- 22 de mayo:
Falda de la Atalaya.
- 29 de mayo:
Clausura y Jornada de Convivencia.

SENDAS 10/15

Rutas de senderismo que no presentan gran dificultad y transitan por caminos accesibles del entorno de Cartagena.

Salidas: todos los lunes a las 9.00 h. desde el Local Social de Ciudad Jardín.

Requisitos: Seguro específico y estar vinculado a Sendas Senior.



MIÉRCOLES DE MARCHA

Rutas semanales de senderismo con diferentes grados de dificultad, que se realizarán por el Municipio de Cartagena y por toda la Región y generalmente llevarán aparejados diferentes Centros de Interés y visitas culturales. Se ofrecerán dos opciones con diferente grado de dificultad.

Requisitos: Seguro específico de Senderismo y estar vinculado a Sendas Senior.

Inscripciones: Asociación Sendas Senior.

PROGRAMA DE VOLUNTARIADO

Si quieres dedicar parte de tu tiempo libre a una acción voluntaria, transmitir conocimientos, acompañar a personas Mayores o si deseas compartir tu vivienda con estudiantes, ponte en contacto con nosotros:

PROGRAMAS DE ACOMPAÑAMIENTO PRESENCIAL Y TELEMÁTICO

Programa de Voluntariado para acompañamiento a personas con problemas de soledad y aislamiento, en colaboración con FADE, UMU, ISEM, UPCT e IMPLICA-2.

EL BAÚL DE LA EXPERIENCIA

Proyecto por el cual personas mayores transmiten sus conocimientos en diversas materias a otras personas mayores, a través de cursos y talleres.

VIVIENDA COMPARTIDA

Jóvenes ayudan a las personas mayores en diferentes tareas de acompañamiento dentro y fuera del hogar, a cambio de alojamiento gratuito.





Ayuntamiento
Cartagena

www.cartagena.es



CONCEJALÍA
**servicios
sociales**
CARTAGENA

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

Oficina de Información a Personas Mayores

C/ Sor Francisca Armendáriz, s/n - 1ª planta - Edif. "La Milagrosa" - 30202 Cartagena

E-mail: actividadesmayores@ayto-cartagena.es

Telf.: 968 128 851 / 661 479 542

<http://www.facebook.com/InformayorCartagenaES>

Todas las actividades estarán sujetas a la situación sanitaria Covid-19 en el momento de su inicio.