

# Programa de Actividades para Personas Mayores y Personas con Discapacidad

## ENERO, FEBRERO Y MARZO 2017

### ACTIVIDADES EN CLUBES DE MAYORES

#### CARNAVAL DE MAYORES

**Contenidos:** Actuación de comparsas. Elección de la reina del carnaval de mayores 2016. Actuación musical. Entrega de Premios  
**Fecha y horario:** 24 de febrero de 17,00 a 20,00 horas.  
**Lugar:** Sala de Fiestas Dama de Oro.  
**Precio entrada:** 5 euros (incluye merienda).  
La venta de entradas serán los días 16 y 21 de febrero de 17,00 a 20,00 horas en la taquilla de La Dama de Oro.

#### CELEBRACIÓN DE SAN VALENTÍN

**Contenido:** Comida-baile de San Valentín.  
**Fecha y horario:** martes 14 de febrero a las 14,00 horas.  
**Lugar:** Jardín Botánico en El Albujón.  
**Inscripciones:** Hasta el 10 de febrero en la Federación de Asociaciones y Centros de Mayores.  
**Organiza:** Federación de Asociaciones y Centros de Mayores de Cartagena. **Precio:** 20 euros.

#### VI CAMPEONATO MUNICIPAL DE PETANCA

**Fecha y horario:** De febrero a mayo de 16,00 a 18,00 horas.  
**Lugar:** En los diferentes campos de petanca de los equipos participantes.  
**Requisitos:** Pertenecer a club o centro de mayores.  
**Inscripciones:** Hasta el 30 de enero en la Federación de Asociaciones y Centros de Mayores de Cartagena.  
**Organiza:** Federación de Asociaciones y Centros de Mayores de Cartagena.

#### GERONTOGIMNASIA

**Contenido:** Mantenimiento físico en las personas mayores.  
**Lugares:** En 40 centros de mayores.  
**Duración:** De enero a marzo.  
**Precio:** 3 euros mensuales. En colaboración con la Concejalía de Deportes.  
**Imparten:** Monitores de la Concejalía de Servicios Sociales.

#### PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN Y EJERCITACIÓN DE LA MEMORIA

**Contenido:** Estimulación cognitiva en los distintos procesos de atención, lenguaje, percepción, asociación, cauterización y relajación.  
**Fechas y horario:** De enero a marzo, 8 sesiones.  
**Lugares:** Clubes de mayores del Municipio. **Matrícula:** Gratuita.  
**Requisitos:** Pertenecer a un Club de Personas Mayores del Municipio.

#### TALLERES DE CARNAVAL

**Fechas:** Enero y febrero.  
**Lugares:** Virgen de la Caridad, La Manga, Los Belones, San José Obrero, Miranda, La Aljorra, Santa Ana, La Palma y Molinos Marfagones.  
**Contenido:** Elaboración de disfraces y/o complementos, ensayo de chirigotas y coreografías. **Matrícula:** Gratuita.

### TALLER DE TEATRO

**Fechas:** Enero, febrero, marzo.  
**Lugares:** Miranda, La Puebla, La Aljorra, Santa Ana, Molinos Marfagones y Virgen de La Caridad. (Sainete).  
**Contenido:** Elección de obra y actores, distribución de papeles, ensayos de la obra, diseño y elaboración del decorado y representación de la obra. **Matrícula:** gratuita.

#### REPRESENTACION TEATRAL DEL GRUPO DE TEATRO ALJORRA LA BELLA

**Obra:** "Tentaruja y Compañía" de Pedro Muñoz Seca.  
**Fecha y horario:** 11 de marzo a las 21,00 horas.  
**Lugar:** Asociación de Vecinos de Tallante.

#### TALLER DE TIEMPO LIBRE EN CLUBES

**Fechas:** Marzo.  
**Lugares:** 25 clubes de mayores.  
**Contenido:** Manualidades, reciclado, pintura, modelado, etc.  
**Matrícula:** Gratuita. Los alumnos aportarán los materiales.

#### TALLER DE BOLILLO

**Contenidos:** Iniciación al bolillo, técnicas.  
**Fechas y Horarios:** Del 18 de enero al 30 de marzo. Miércoles de 17:00 a 19:00 horas.  
**Lugar:** Club de Mayores de Molinos Marfagones. Centro cultural.  
**Matrícula:** Gratuita. Los alumnos aportarán los materiales.  
**Imparte:** Ana Ros Navarro. *Taller del baúl de la experiencia.*

#### VIDEO-FORUM: TERCERA EDAD, SEGUNDA OPORTUNIDAD

**Contenidos:** Proyecciones de películas sobre temas de interés para personas mayores.  
**Fechas y horario:** dos sesiones al mes. 26 enero, 9 y 23 de febrero, y 9 y 23 de marzo.  
**Lugar:** Club Personas Mayores Los Nietos. **Matrícula:** Gratuita.  
**Imparte:** M<sup>a</sup> Josefina Irigoyen. *Taller el baúl de la experiencia.*

#### SEMANA CULTURAL DEL CLUB DE MAYORES DE SAN GINÉS

**Contenido:** Exposición de trabajos realizados en los talleres, visita socio-cultural, taller de risoterapia, etc.  
**Lugares:** Local del club. C/ Soler s/n. Bda. San Ginés.  
**Duración:** Del 6 al 10 de marzo.

#### SEMANA CULTURAL DEL CLUB DE DE LA PALMA

**Contenido:** Exposición de trabajos realizados en el taller de manualidades, actuación de coros y danzas, charlas, teatro, viaje socio-cultural, etc.  
**Lugares:** Local del club, C/ Santa Florentina, 17. La Palma.  
**Duración:** Del 27 al 31 de marzo.

### ACTIVIDADES EN ASOCIACIONES DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD

#### CURSO DE MODELADO EN APICES

**Fecha y horario:** De enero a marzo. Martes de 10,00 a 12,00 horas.  
**Lugar:** Asociación ÁPICES. Ctra. Madrid-Cartagena, Santa Ana.  
**Destinatarios:** Personas con discapacidad psíquica mayores de 30 años. **Imparte:** Juan José Quirós Illán.

#### TALLER DE LAS ARTES EN TIENDA ASILO DE SAN PEDRO

**Fecha y horario:** De enero a marzo. Jueves de 10,00 a 12,00 h.  
**Lugar:** Hogar Torre de Nazaret en Santa Ana.  
**Destinatarios:** Personas con discapacidad psíquica y física.  
**Imparte:** Juan José Quirós Illán.

#### TALLER "SIN LÍMITES": DANZA INTEGRADORA PARA TODOS EN AFIBROCAR

**Contenido:** A través de la música, el movimiento y el contacto, se puedan romper las barreras de la diferencia y el miedo a las limitaciones físicas. Se pretende que en un mismo espacio confluyan personas con y sin discapacidad (ya sean familiares o no).  
**Fecha y horario:** De de enero a marzo. Jueves de 17:00 a 18:30 horas.  
**Lugar:** Asociación de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica de Cartagena. C/ Ciudadela s/n. Virgen de la Caridad.  
**Imparte:** Claudia Ximena Díaz Salinas.

#### CINE-CAFÉ Y TERTULIA

**Proyección de las películas:** *Siempre Alice, Arrugas, La Caja de Pandora y El diario de Noach.*  
**Tema:** El Alzheimer.  
**Fechas:** Febrero y marzo. **Lugar:** Clubes de mayores.  
**Organiza:** AFAL. Asociación de Enfermos y familiares de Alzheimer de Cartagena y Comarca.

### ACTIVIDADES EN RESIDENCIAS Y CENTROS DE DÍA

#### DESEMBARCO DE SUS MAJESTADES DE ORIENTE

**Contenido:** Los residentes del C.E.D. de Los Dolores y El Algar verán llegar el desembarco de sus majestades los reyes magos en la explanada del puerto.  
**Fecha y horario:** 5 de enero a las 11,00 horas.  
**Lugar:** Explanada del puerto.

### CELEBRACIÓN DEL VIII ANIVERSARIO DEL CENTRO DE ESTANCIAS DIURNAS DE EL ALGAR

**Contenido:** teatro, rondallas, actuación musical y actividad intergeneracional con los alumnos del IES Mediterráneo.  
**Fecha y horario:** 3 de febrero a las 11,00 horas.  
**Lugar:** C.E.D. de El Algar.

#### TALLER DE CARNAVAL

**Contenido:** Elaboración de máscaras y adornos de carnaval.  
**Fecha y horario:** 22 de febrero a las 11,00 horas.  
**Lugar:** C.E.D. de El Algar y Los Dolores.

#### ACTUACIÓN DE LA RONDALLA DEL CLUB DE MAYORES DE SANTA ANA

**Fecha y horario:** Por confirmar.  
**Lugar:** Residencia Nova Santa Ana. Polígono Santa Ana.

#### TALLER DE ELABORACIÓN DE MERMELADAS

**Fecha y horario:** 17 de marzo a las 11,00 horas.  
**Lugar:** C.E.D. Los Dolores.

#### TALLER DE MONAS DE PASCUA

**Fecha y horario:** 31 de marzo a las 11,00 horas.  
**Lugar:** Residencia Orpea.

### PROGRAMA DE VOLUNTARIADO

Si quieres dedicar parte de tu tiempo libre a una acción voluntaria, Transmitir conocimientos", "Acompañar a personas Mayores" y si deseas "Compartir tu vivienda con estudiantes", ponte en contacto con nosotros.

#### VIVIENDA COMPARTIDA

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

#### PROGRAMA ACOMPAÑAMIENTO

Tareas de acompañamiento a personas con problemas de soledad tales como: conversar, pasear, acompañar a actividades, apoyo en gestiones, etc.

#### EL BAÚL DE LA EXPERIENCIA

El baúl de la experiencia es un proyecto por el cual personas mayores, transmiten sus conocimiento en diversas materias a otras personas mayores a través de cursos y talleres.



C/ Sor Francisca Armendáriz, s/n - 1ª planta  
Edif. "La Milagrosa"- 30202 Cartagena  
E-mail: [informayor@ayto-cartagena.es](mailto:informayor@ayto-cartagena.es)  
[actividadesmayores@ayto-cartagena.es](mailto:actividadesmayores@ayto-cartagena.es)  
Telf.: 968 12 88 51  
<http://www.facebook.com/InformayorCartagenaES>



## CURSOS Y TALLERES

**Requisitos:** Personas mayores de 60 años y personas con discapacidad. **Inscripciones:** Oficina Municipal de Atención a Personas Mayores y Personas con Discapacidad.

**Plazo de inscripción:** Hasta 7 días naturales antes del inicio de la actividad.

**Precio:** Se especifica en cada uno de los cursos y talleres. Tendrán bonificación del 20 % en la matrícula los alumnos que acrediten alguno de los siguientes requisitos:

- Pensión por debajo del salario mínimo interprofesional (SMI 2017).

- Minusvalía igual o superior al 33%.

- Matriculación en más de un curso o taller con coste.

### CURSO DE INICIACIÓN A LA INFORMÁTICA. NIVEL I

**Contenido:** Procesador de textos, sistema operativo e Internet.

**Fecha y horario:** del 30 de enero al 29 de marzo. Lunes y miércoles de 10:00 a 11:30 horas.

**Lugar:** Edif. La Milagrosa. 1ª planta. Coste matrícula: 16 euros.

**Requisitos:** Se valorará acudir al curso con su propio ordenador portátil. **Imparte:** Isabel Mª Garrido Bayano.

### CURSO INFORMÁTICA NIVEL BASICO. NIVEL II (CONTINUACIÓN)

**Contenidos:** Archivos, directorios, mecanografías y correo electrónico. **Fechas y horarios:** del 2 de febrero al 15 de junio. Martes y jueves de 9:15 a 10:45 horas.

**Lugar:** Edif. de la Milagrosa 1ª planta.

**Requisitos:** No haber realizado ningún curso de informática.

**Coste matrícula:** 16 euros.

**Imparte:** José Antonio Martínez González. *Curso del baúl de la experiencia.*

### TALLER DE ROBÓTICA-CIBERMEMORY: FORTALECE TU MEMORIA A TRAVÉS DE LA ROBÓTICA

**Contenido:** Es un taller diseñado para que las personas mayores se aproximen de manera sencilla, práctica y divertida a las nociones de robótica y programación, a la vez que contribuye al fortalecimiento de las funciones cognitivas que se resienten con la edad: la memoria, la atención, la percepción, el lenguaje, el razonamiento, etc.

**Fecha y horario:** del 31 de enero al 4 de abril. Martes de 10:00 a 11:30 horas.

**Lugar:** Edif. La Milagrosa. 1ª planta. **Coste matrícula:** 10 euros.

**Requisitos:** tener nociones básicas de informática. Se valorará acudir al curso con su propio ordenador portátil.

**Imparte:** Teresa Quintero Rastrepo.

### APRENDE A UTILIZAR TU TABLET

**Contenido:** Sácale el máximo partido a tu tablet, aprende a utilizar las aplicaciones más útiles y descubre un abanico de posibilidades.

**Fecha y horario:** del 3 de febrero al 5 de abril. Viernes de 11:00 a 12:30 horas.

**Lugar:** Edif. La Milagrosa. 1ª planta. **Coste matrícula:** 10 euros.

**Imparte:** Beatriz Martínez Pérez y Patricia Martínez Pérez.

### TALLER VITANZ “SIN LÍMITES”. DANZA INTEGRADORA PARA TODOS

**Contenido:** Acondicionamiento rítmico y personal, que combina la danza con la vida: relajación, reflexión y baile para disfrutar.

**Fechas y horario:** del 16 de enero al 3 de abril. Lunes de 10:00 a 11:30 horas.

**Lugar:** Edif. La Milagrosa, planta baja. **Coste matrícula:** 10 euros.

**Imparte:** Claudia Ximena Díaz Salinas.

### TALLER: “TÓMATE LA VIDA CON PSICOLOGÍA”

**Contenidos:** En este taller trabajaremos la autoestima, autoconfianza, la ansiedad, la importancia de la toma de decisiones, la comunicación, como evitar la depresión, control del estrés, relajación, las emociones y los sentimientos.

**Fecha y horario:** del 30 de enero al 3 de abril. Lunes de 10:00 a 11:30 horas.

**Lugar:** Edif. La Milagrosa. 2ª planta. **Coste matrícula:** 10 euros.

**Imparte:** Mª Jesús Bueno Delgado.

### TALLER: AHORRE AHORA “CONSUMO RESPONSABLE Y EFICIENTE” Y “CIENCIA DIVERTIDA PARA TODOS”

**Contenido:** ¿Cómo ahorrar en la cesta de la compra?; ¿A qué velocidad viajan nuestros pensamientos?; Comprender las facturas de la luz, agua, teléfono y un largo etc. Todo esto y mucho más lo encontrarás en este taller, enfocado a todas aquellas personas dispuestas a formarse de una manera divertida en todo aquello que más nos preocupa: “nuestro bolsillo” y en el arte de las ciencias con curiosidades, acertijos, juegos numéricos...

**Fecha y horario:** del 1 de febrero al 5 de abril. Miércoles de 10:00 a 11:30 horas.

**Lugar:** Edif. La Milagrosa, 1ª planta. **Coste matrícula:** 5 euros.

**Imparte:** María del Carmen Villalba Martínez.

### TALLER “CUERPO CON SENTIDO”

**Contenido:** Relajación, meditación, estiramientos, música, terapia del movimiento y reflexiones.

**Fechas y horario:** del 2 de febrero al 5 de abril. Jueves de 10:00 a 11:30 horas.

**Lugar:** Edif. La Milagrosa, planta baja. **Coste matrícula:** 10 euros.

**Imparte:** Claudia Ximena Díaz Salinas.

### CHARLA: “EL ARTE DE CUMPLIR AÑOS Y DISFRUTARLO”

**Contenido:** Claves para desarrollar una vida saludable, participativa y segura. Mantenerse activo en todas las etapas de la vida es primordial para abordar el reto del envejecimiento.

**Fecha y horario:** Viernes 17 de febrero de 10:00 a 12:00 horas.

**Lugar:** Edif. La Milagrosa, 2ª planta. **Coste matrícula:** Gratuito.

**Imparte:** Olga del Burgo y José Luis Suárez de “Mi nueva Edad”.

### UN PASEO POR LA HISTORIA DE CARTAGENA: SUS TRADICIONES, SUS COSTUMBRES

**Contenidos:** Conferencias y visitas relacionadas con la historia y costumbres de Cartagena.

**Fechas y horario:** Del 20 de enero al 30 de marzo. Jueves de 10:00 a 12:00 horas.

**Lugar:** Edif. de la Milagrosa. Segunda planta.

**Imparte:** Mercedes Marín Acosta

### TALLER DE LAS ARTES

**Contenidos:** Trabajos en pintura y modelado.

**Fechas y horario:** Del 13 de enero al 31 de marzo. Viernes de 10:00 a 12:00 horas.

**Lugar:** Edif. La Milagrosa. Planta baja. **Coste matrícula:** 10 euros.

**Imparte:** Juan José Quirós Illán.

### LA COPLA Y EL FLAMENCO EN CARTAGENA

**Contenidos:** Hombres y mujeres del mundo de la copla en Cartagena.

**Fechas y Horario:** Del 24 de enero al 28 de marzo. Martes de 10:00 a 12:00 horas.

**Lugar:** Edificio la Milagrosa 2ª planta. **Coste matrícula:** 10 euros.

**Imparte:** Benito Martínez Vicente.

### TALLER DE RISOTERAPIA: “HUMOR Y ENVEJECIMIENTO”

**Contenido:** Técnicas de expresión corporal, juegos para reír y relajación.

**Fecha y horario:** Viernes 3 de marzo, de 10:00 a 12:00 horas.

**Lugar:** Edif. La Milagrosa, 2ª planta. **Coste matrícula:** Gratuito.

**Imparte:** Tunstall Televida.

### CHARLA-TALLER: “ALIMENTACIÓN SALUDABLE”

**Contenido:** Pautas para una alimentación sana en personas mayores.

**Fecha y horario:** Viernes 24 de marzo, de 10:00 a 12:00 horas.

**Lugar:** Edif. La Milagrosa, 2ª planta. **Coste matrícula:** Gratuito.

**Imparte:** Tunstall Televida.

### TALLER DE INICIACIÓN AL TEATRO

**Contenidos:** Iniciación a la dramatización escénica y a textos teatrales.

**Fechas y Horarios:** del 19 de enero al 30 de marzo. Jueves de 10:00 a 11:30 horas.

**Lugar:** Edf. La Milagrosa. Planta baja. **Coste matrícula:** Gratuito.

**Imparte:** Jana García Palazón. *Taller del baúl de la experiencia.*

### CURSO DE PINTURA

**Contenido:** Técnicas de pintura, dibujo, trazados y colores.

**Fechas y horarios:** Del 11 de enero al 29 de marzo. Miércoles de 9:30 a 11:00 horas.

**Lugar:** Edif. de la Milagrosa. Planta baja. **Coste matrícula:** Gratuito.

**Imparte:** Pedro García Romero. *Curso del baúl de la experiencia.*

### TALLER MIXTO: CORTE Y CONFECCIÓN - BOLILLO

**Contenidos:** Los alumnos que participen en este taller podrán elegir corte y confección o bolillo.

**Fechas y horarios:** Del 20 de enero al 31 de marzo. Viernes de 10:00 a 12:00 horas.

**Lugar:** Edif. La Milagrosa 1ª planta. **Coste matrícula:** Gratuito.

**Imparte:** Encarnación Castillejo Tobal y Mª Carmen Colón Soto. *Taller del baúl de la experiencia.*

### CURSO INGLÉS BÁSICO

**Contenidos:** Iniciación al inglés.

**Fechas y horarios:** del 17 de enero al 28 de marzo, martes de 9:30 a 11:00 horas.

**Lugar:** Edif. La Milagrosa 1ª planta. **Coste matrícula:** Gratuito.

**Imparte:** Jana García Palazón. *Curso del baúl de la experiencia.*

### CURSO DE INGLÉS MEDIO

**Contenidos:** Vocabulario, gramática, etc.

**Fechas y horarios:** Del 20 de enero al 31 de marzo. Viernes de 9:00 a 11:00 horas.

**Lugar:** Edif. La Milagrosa 1ª planta.

**Imparte:** Joaquín Fernández Collado. *Curso del baúl de la experiencia.*

**Matrícula:** Gratuita.

### TALLER DE INGLÉS CONVERSACIÓN

**Contenidos:** Mejorar y mantener tu nivel de inglés de forma entretenida y sin esfuerzo.

**Fechas y horarios:** Del 2 de febrero al 15 de Junio. Martes y jueves de 11:00 a 12:45 horas.

**Lugar:** Edif. La Milagrosa 1ª planta.

**Imparte:** José Antonio Martínez González. *Taller del baúl de la experiencia.*

**Matrícula:** Gratuita.

## SENDERISMO

**Requisitos:** Personas mayores de 60 años y personas con discapacidad.

**Inscripciones:** Oficina Municipal de Atención a Personas Mayores y Personas con Discapacidad.

### VIA VERDE Bº PERAL- RAMBLA BENIPILA .“Estírate para sentirte mejor” Miércoles, 18 de enero

**Recorrido:** Cartagena, Bº Peral, Los Barreros, Los Dolores, El Plan, Rambla Benipila, Cartagena.

Antes y después de la ruta realizaremos un calentamiento articular y ejercicios de Estiramientos de cadenas musculares.

**Distancia:** 16 Km. **Dificultad Física:** Media. **Duración:** 4 h.

**Salida:** a las 9:00 h. Junto iglesia San Fulgencio.

### BATERIA DE SIERRA GORDA

#### Miércoles, 25 de enero

**Recorrido:** Nos desplazaremos en la FEVE hasta Vista Alegre, desde donde iniciaremos la subida a Sierra Gorda. Después de visitar la Batería y reponer fuerzas, regresaremos al lugar de partida.

**Distancia:** 8,5 Km. **Altitud máx.:** 276 m. **Altitud min.:** 33 m. **Desnivel acumulado:** 351 m. **Dificultad Física:** Media. **Duración:** 5 h.

**Salida:** a las 8:45 h. Plaza Bastarache. **Desplazamiento:** FEVE.

### PEÑAS BLANCAS. “Escuchando el Silencio”

#### Miércoles, 1 de febrero

**Recorrido:** Nos desplazaremos en vehículos particulares hasta la Vieja Hacienda (carretera de La Azohía). Caminaremos por la carretera hasta coger la senda que sube a las minas de hierro y desde éstas, al refugio. El regreso lo haremos por el Barranco de la Vibora. Durante el itinerario se realizaran ejercicios de Respiración Consciente y Atención Plena.

**Distancia:** 7 Km. **Altitud máx.:** 596 m. **Altitud min.:** 255 m. **Desnivel acumulado:** 377 m. **Dificultad Física:** Media-alta. **Duración:** 4 h.

**Salida:** a las 9:00 h. Desde Mandarache. **Desplazamiento:** Vehículos particulares.

### SAN JULIÁN - EL CALVARIO.

#### “Caminando hacia el recuerdo”

#### Miércoles, 8 de febrero

**Recorrido:** Plaza Bastarache, Grúa Sansón, San Julián, Calvario, Lo Campano, Sta. Lucía, Cartagena. Miembros de AFAL, nos hablarán sobre la enfermedad del Alzheimer, así como el trabajo que se desarrolla desde esta asociación.

**Distancia:** 11 Km. **Altitud máx.:** 278 m. **Altitud min.:** 2 m. **Desnivel acumulado:** 378 m. **Dificultad Física:** Media-alta. **Duración:** 4 h.

**Salida:** a las 9:00 h. desde Plaza de Bastarache.

**Colabora:** AFAL. Asociación de Enfermos y familiares de Alzheimer de Cartagena y Comarca.

### RAMBLA DEL CAÑAR. “Almuerzo campestre”

#### Miércoles, 15 de febrero

**Recorrido:** Puertos de Sta. Bárbara, Morra de Tallante, Rambla del Cañar, Isla Plana.

En la fuente de la Rambla del Cañar, el Club de Personas Mayores de Isla Plana nos deleitará con un almuerzo con productos de la zona.

**Distancia:** 12 Km. **Altitud máx.:** 439 m. **Altitud min.:** 0 m. **Desnivel subiendo:** 272 m. **Desnivel bajando:** 439 m. **Dificultad Física:** Media-alta. **Duración:** 6 h.

**Salida:** a las 8:00 h. Desde Mandarache.

**Desplazamiento:** Bus Ayuntamiento.

**Inscripciones:** del 1 al 10 de febrero.

### LLANO DEL BEAL - LA UNIÓN

#### Miércoles, 22 de febrero

**Recorrido:** Nos desplazaremos en la FEVE hasta el Llano del Beal y caminaremos por el Estrecho de San Ginés, Cueva Victoria, El Algar, Las Mulas y por último La Unión, donde cogeremos la FEVE para regresar a Cartagena.

**Distancia:** 11,5 Km. **Altitud máx.:** 98 m. **Altitud min.:** 31 m. **Desnivel acumulado:** 77 m. **Dificultad Física:** Baja. **Duración:** 5 h.

**Salida:** a las 8:45 h. Plaza Bastarache. **Desplazamiento:** FEVE.

### CARAVACA 2017 Año Jubilar

#### CAMINO DEL APOSTOL de Cartagena a Caravaca de la Cruz INSCRIPCIONES Hasta el 15 de febrero

**Etapa 0: CARTAGENA - SANTA LUCIA (Dársena del Apóstol Santiago)**  
**Fecha:** Martes, 28 de febrero.

**Acto oficial:** entrega de Credenciales, información detallada y sellado de la primera etapa.

**Distancia:** 3 Km. **Salida:** a las 9:30 h. Junto iglesia San Fulgencio.

#### Etapa 1: CARTAGENA – LOS MARTÍNEZ DEL PUERTO

**Fecha:** Miércoles, 1 de marzo.

**Recorrido:** Los Dolores, Miranda, Canal del trasvase, El Jimenado y Los Martínez del Puerto.

**Distancia:** 27 Km. **Desnivel:** 165 m. **Duración:** 7 h.

#### Etapa 2: LOS MARTÍNEZ DEL PUERTO - MURCIA

**Fecha:** Miércoles, 8 de marzo.

**Recorrido:** Los Martínez del Puerto, Cañada de la Cruz, Cañada Honda, Puerto de la Cadena, Collado de la Piedra, La Fuensanta, Algezares y Murcia.

**Distancia:** 27 Km. **Desnivel:** 485 m. **Duración:** 7 h.

#### Etapa 3: MURCIA - ALGUAZAS

**Fecha:** Miércoles, 15 de marzo.

**Recorrido:** Murcia, Río Segura, Ribera de Molina, Molina de Segura, El Paraje de Alguazas y Alguazas.

**Distancia:** 25 Km. **Desnivel:** 50 m. **Duración:** 8 h.

#### Etapa 4: ALGUAZAS - MULA

**Fecha:** Miércoles, 22 de marzo.

**Recorrido:** Alguazas, Campos del Río, Albudeite, Baños de Mula, La Puebla de Mula y Mula.

**Distancia:** 27 Km. **Desnivel:** 200 m. **Duración:** 9 h.

#### Etapa 5: MULA - BULLAS

**Fecha:** Miércoles, 29 de marzo.

**Recorrido:** Mula, Niño de Mula, Apeadero de la Luz y Bullas.

**Distancia:** 22,5 Km. **Desnivel:** 330 m. **Duración:** 9 h.

#### Etapa 6: BULLAS- CARAVACA DE LA CRUZ

**Fecha:** Miércoles, 5 de abril.

**Recorrido:** Bullas, El Chaparral, Cehegín y Caravaca de la Cruz.

**Distancia:** 26 Km. **Desnivel:** 115 m. **Duración:** 9 h.