

ACTIVIDADES PARA MAYORES ONLINE

INVIERNO 2021

1. TALLERES

LUNES FORMATIVOS: Todos los lunes emitiremos videos de temática variada enfocadas a mejorar la calidad de vida de nuestros mayores, promocionando su autonomía y previniendo posibles situaciones de vulnerabilidad de cara a su bienestar global.

25 de enero: **Autocuidado Personal y Buenos hábitos.** Imparte: Leonor Victoria. Programa de Envejecimiento Activo Tunstall Televida.

1 de febrero: **La Factura de la Luz: Consejos para Ahorrar en el Consumo.** Juana Pérez. Asesora Jurídica de Consumo.

8 de febrero: **Gestión de Emociones y Autoestima.** Imparte: Leonor Victoria. Programa de Envejecimiento Activo Tunstall Televida. Tunstall Televida.

15 de febrero: **Timos y Estafas en tiempo de Pandemia.** Imparte Víctor Javier Navarro. Policía Local del Ayto. de Cartagena.

22 de febrero: **Técnicas de Entrenamiento de Memoria.** Imparte Beatriz Martínez .Psicóloga.

1 de marzo: **La Garantía de los Productos en el mercado, como ejercitarla.** Juana Pérez. Asesora Jurídica de Consumo.

8 de marzo: **Seguridad y Protección para las Personas Mayores.** Imparte Victor Javier Navarro. Policía Local del Ayto de Cartagena.

15 de marzo: **Duelo, pérdidas y recursos para afrontar el miedo.** Imparte Leonor Victoria. Programa de Envejecimiento Activo Tunstall Televida.

22 de marzo: **Higiene del Sueño y Atención Plena.** Imparte Beatriz Martínez .Psicóloga.



MARTES CULTURALES.

TALLER DE LECTURA.

Espacio, donde los participantes podrán compartir su lectura y analizar la obra **“La costurera de palabras”** de Mar Domenech.

Del 19 de enero al 16 de marzo. Reuniones online en sala de WhatsApp de 9:30 a 10:30 horas.

Coordina: Ana Carmen Martín Rodríguez.



UN PASEO POR TU CIUDAD.

También todos los martes podremos descubrir, conocer o recordar a través de visitas guiadas virtuales, los principales museos de nuestra encantadora ciudad, rutas turísticas, rincones, castillos y fortalezas, leyendas, curiosidades y anécdotas de nuestra historia, tradiciones y costumbres, así como fiestas populares de nuestra tierra.

26 de enero: Visita Guiada al Palacio de Aguirre de mano de Natalia Grau, Responsable del Murám.

9 de febrero: Vistas que enamoran. Cartagena en la actualidad.

16 de febrero: Carnaval 2020 y Carnaval 2021.

23 de febrero. Recorrido virtual por la tradición vidriera de Cartagena.

2 de marzo. Cartagena años 30: Fotografías de la sociedad cartagenera en la década de los años 30.

9 de marzo. Museo Arqueológico de Cartagena.

16 de marzo. La Historia de Cartagena contada en 11 minutos.

23 de Marzo. Monumento al Procesionista por Juan José Quirós



MIÉRCOLES CREATIVOS.

Las manualidades proporcionan múltiples beneficios, ocupan gran parte del tiempo libre pero también sirven para mejorar la estimulación cognitiva, la psicomotricidad y fomentan la socialización, por ello todos los miércoles emitiremos un taller sobre una manualidad fácil y con materiales asequibles principalmente de reciclado. Los talleres los realizarán las monitoras de la Unidad de Mayores de la Concejalía de Servicios Sociales, Rosa Prieto, Ruth Santiago y Paola García-Valenzuela.

20 de enero: **Recicla después de Navidad.**

27 de enero: **Aros decorativos con retales y lazos.**

3 de febrero: **Taller de Carnaval:** “Elaboración de broche festivo”

10 de febrero: **Taller de San Valentín:** “Regala Amor”.

17 de febrero: **Decoración de Cajas recicladas para tus recuerdos.**

24 de febrero: **Reciclado:** Pantalla de lámpara con decoupage.

3 de marzo: **Decora con Filtros de café:** botes, cajas, etc.

10 de marzo: **Reutiliza tus utensilios de cocina** y crea nuevos objetos.

17 de marzo: **Ideas y trucos para decorar tu casa.**

24 de marzo: **Cojines únicos:** Pinta tu propio cojín utilizando cinta de pintor.



JUEVES DINÁMICOS.

El ejercicio repercute de manera directa y beneficiosa sobre aspectos psicológicos y físicos en los mayores, es un factor de protección determinante frente a enfermedades asociadas a la edad, nos ayuda a mejorar el sueño, la salud cognitiva y los estados depresivos, por ello todos los jueves, desde el 21 de enero al 25 de marzo, emitiremos un **Taller de Gerontogimnasia**, donde aprenderemos ejercicios de equilibrio, fuerza, potencia muscular, etc... de la mano de los monitores de la Concejalía de Deportes, que combinaremos con **Consejos y Mensajes de Ánimo de deportistas de élite de la Región**.



VIERNES DE SABOR.

De cara al fin de semana tendremos la ocasión de disfrutar de **las Recetas de Cocina Tradicional** elaboradas por nuestros mayores así como de conocer las propiedades de los alimentos y pautas para llevar a cabo una alimentación sana y equilibrada en el taller: **“Escuela de Alimentación Correcta”**, que impartirá Yolanda Sancho. Del 22 de enero al 19 de marzo.



CURSO DE SMARTPHONE Y TABLETAS CON EXPERTCLICK.

Curso para formar gratuitamente a las personas mayores en el buen uso de Smartphone y tableta.

En este se abordará la utilización de aplicaciones prácticas para nuestra vida diaria y especialmente en esta época de confinamiento, en la que nos será muy útil.

Aprenderemos a hacer video llamadas, pedir cita médica, consultar los movimientos del banco y muchas otras aplicaciones de ocio y entretenimiento. Impartido por la Fundación de Cibervoluntarios y la fundación AEB, de la asociación española de Banca.

Requisitos: Personas mayores de 55 años que dispongan de Tablet o Smartphone.

Fechas: 2, 3 y 5 de febrero.

Horario: de 10,00 a 11,30h, a través del MEET.

Inscripciones: hasta el 26 de enero.



CELEBRACIÓN DE SAN VALENTÍN.

Celebraremos San Valentín con muchas actividades en las que tendréis que participar.

Comenzaremos con el **Buzón del Amor**. Para esta actividad, nos tendréis que enviar fotos románticas como: el día de tu boda, con tu pareja, con tus nietos, con tu mascota, con tu mejor amigo/a. También nos podréis contar una bonita historia de amor o amistad, o recitar una poesía romántica. Para participar solo hay que tener más de 60 años y enviarnos la foto o video del 21 de enero al 3 de febrero.



Durante toda esta semana tendremos diferentes actividades.

Lunes 8 de febrero. **Charla: “Gestión de Emociones y Autoestima”** a cargo de Tullstall Televida.

Martes 9 de febrero. “ **Día de los enamorados 1959** ” .

Miércoles 10 de febrero. **Taller de San Valentín: “Regala amor”**.

Jueves 11 de febrero. **Deporte en pareja**, a cargo de la Concejalía de Deportes.

Viernes 12 de febrero. **Taller de Cocina: “Besos de novia” y “Flores para el banquete de boda”** a cargo de los clubes de mayores de Sta. Ana y la Puebla respectivamente.

Domingo 14. **Emisión de la muestra de fotos y videos del buzón del amor.”**



FIESTA DE CARNAVAL.

Este año, realizaremos un carnaval diferente adaptado a esta nueva situación, pero no por ello menos divertido. Tendréis que sacar toda vuestra imaginación, ilusión y creatividad para hacer un carnaval virtual lo más original posible. En este carnaval podrán participar todas las personas mayores de más de 60 años de nuestro municipio, enviando una fotografía con un disfraz individual o en pareja, elaborado por vosotros mismos o ya confeccionado. A las 20 mejores fotografías que se envíen con el disfraz más original, creativo y/o elaborado recibirán en su domicilio un obsequio relacionado con el carnaval. Todas las fotos enviadas y que reúnan los requisitos, se mostraran en una exposición virtual que se realizara posteriormente. **El plazo de presentación será del día 25 de enero al 5 de febrero.** Se debe hacer constar el nombre, apellidos, edad, dirección y número de teléfono de los participantes. El 3 de febrero se emitirá un **Taller de Carnaval**, en el que se elaborarán broches festivos.



El 16 de febrero, celebraremos el día de **Carnaval** con la emisión de un video recordando las comparsas de años anteriores y una exposición de las fotos de disfraces enviadas. A las 20 personas que presenten disfraces más originales y creativos se les enviará un trofeo a su domicilio.

Inscripciones, envíos y comentarios: Oficina Municipal de Atención a Personas Mayores a los teléfonos 968128851 / 661479542 en la dirección de correo electrónico actividadesmayores@ayto-cartagena.es y a través de Facebook. www.facebook.com/InformayorCartagenaEs.

Requisitos Personas mayores de 60 años con Smartphone, Tablet u ordenador y para los mayores que no dispongan de estos medios podrán participar en el Programa de tele acompañamiento, llamando al 968128851/ 673613173

