

PROGRAMA DE ACTIVIDADES PARA PERSONAS MAYORES



2022



Ayuntamiento
Cartagena

www.cartagena.es



CONCEJALÍA
**servicios
sociales**
CARTAGENA

ESPACIOS ACTIVOS PRESENCIALES

Requisitos: personas mayores de 65 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.*



BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL

TALLER DE EJERCICIO FÍSICO "DANZA CREATIVA Y MOVIMIENTO"

Ejercicio físico combinado con el baile que proporciona bienestar físico y psíquico.

Fechas y horario: lunes y viernes de 9:30 a 10:45 horas.

1º Taller: del 24 de enero al 4 de abril.

2º Taller: del 22 de abril al 3 de junio.

Coste: 10 euros.

Imparte: Esther Olmos López.

TALLER "DEPORTE EN LA CALLE"

Realización de ejercicio físico adaptado a personas mayores en espacios al aire libre coincidiendo con el buen tiempo.

Fechas y horario: miércoles de 9:30 a 10:45 horas, del 6 de abril al 15 de junio.

Lugar: explanada del Batel.

Taller gratuito.

Imparte: Esther Pérez Olmos.

TALLER VITANZ "SIN LÍMITES"

Siente, piensa y baila. Todo en un mismo espacio.

Fechas y horario: martes de 10:45 a 12:15 h.

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

2º Taller: del 5 de abril al 14 de junio.

Coste: 10 euros.

Imparte: Claudia Díaz.

AULA DE EXPERIENCIA: ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE

- Beneficios de la Afectividad en la Vejez. 14 de febrero.
- Conoce y entrena tu mente. 14 de marzo.
- Ponte en valor. 4 de abril.
- Gestión de autoestima y emociones. 16 de mayo.

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

Taller gratuito.

Imparte: Tunstall Televida.

TALLER ENTRENAMIENTO DE MEMORIA

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

Fechas y horario: martes de 9:30 a 10:45 h.

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

2º Taller: del 19 de abril al 21 de junio.

Coste: 10 euros.

Imparte: Clínica EMAE.

TALLER SENTIRSE BIEN: "PREVENIR LA SOLEDAD"

Potenciación de la autoestima, fomento de la autonomía, toma de decisiones, mantenerse activos.

Fechas y horario: martes de 9:30 a 11:00 h.

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

2º Taller: del 19 de abril al 21 de junio.

Coste: 10 euros.

Imparte: M.^a José Martínez La Rosa..

TALLER "PIENSA BIEN PARA SENTIRTE MEJOR"

Conoce técnicas de autoayuda útiles para: aumentar el equilibrio y autocontrol emocional, mejorar las relaciones interpersonales, evitar sufrimiento e insatisfacción, etc.

Fechas y horario: jueves de 17:45 a 19:00 horas, del 3 de febrero al 24 de abril.

Imparte: Teléfono de la Esperanza.

Taller Gratuito.

TALLER DE AJEDREZ

Con este taller, reforzarás la atención, la memoria visual, la concentración, y los vínculos intergeneracionales, ayudando a prevenir el deterioro cognitivo.

Fechas y horario: miércoles del 2 de febrero al 25 de mayo.

1º turno nivel avanzado: de 9:30 a 11:00 horas.

2º turno iniciación: de 11:00 a 12:30 horas.

Imparten: estudiantes UPCT. Proyecto Ma+Jo.

Taller Gratuito.



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

Taller intergeneracional teórico-práctico, en el que se conocerán las técnicas de plantación y sembrarán y cultivarán especies autóctonas con la posterior plantación en una pequeña zona de la ciudad.

Aula Teórico-Práctica: 19, 20 y 21 de abril de 16:00 a 18:00 horas.

Restauración forestal: 4 de junio.

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

Taller Gratuito. Proyecto Intergeneracional Ma+Jo.

CHARLA DE EDUCACIÓN VIAL PARA MAYORES

Actualización de la normativa y buenas prácticas de seguridad vial.

Fecha y horario: martes 17 de Mayo a las 10:30 horas.

Lugar: Parque de Educación Vial, C/ Ángel Bruna.

Imparte: Víctor Navarro, Policía Municipal.

Taller Gratuito.

NUEVAS TECNOLOGÍAS

TALLER DE INFORMÁTICA NIVEL MEDIO

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

Fechas y horario: lunes y miércoles de 9:30 a 11:00 horas, del 21 de febrero al 30 de mayo.

Requisitos: tener conocimientos informáticos de nivel básico. Se valorará acudir al curso con su propio ordenador.

Coste: 20 euros.

Imparte: Consuelo Galán Cánovas.



TALLER DE INFORMÁTICA NIVEL AVANZADO

Retoque fotográfico, PowerPoint, conexión a internet avanzado a través de aplicaciones, administración electrónica, etc.

Fechas y horario: lunes y miércoles de 11:00 a 12:30 horas, del 21 de febrero al 30 de mayo.

Requisitos: tener conocimientos informáticos de nivel medio-alto. Se valorará acudir al curso con su propio portátil.

Coste: 20 euros.

Imparte: Consuelo Galán Cánovas

TALLER MAYORES Y CONECTADOS: TABLET Y MÓVILES

Manejo del teléfono móvil y/o tablet, aplicaciones de utilidad para dispositivos, asistentes virtuales, videollamadas, Google Maps, redes sociales, comercio y banca electrónica, certificados digitales, etc.

Fechas y horario: viernes de 10:00 a 11:30 horas, del 28 de enero al 10 de junio.

Requisitos: acudir al taller con sus propios dispositivos electrónicos.

Coste: 20 euros.

Imparte: Javier García Navarro.



TALLER DE FORMACIÓN PARA DIRECTIVOS DE CLUBES DE PERSONAS MAYORES

Tramitación de documentos on-line, administración electrónica y manejo certificado digital.

Fechas y horario: lunes y miércoles de 10:00 a 12:00 horas, del 7 al 16 de febrero.

Requisitos: ser miembro de la junta directiva de los clubes de personas mayores y acudir

al taller con el ordenador portátil perteneciente al club.

Curso gratuito.

Imparte: Federación Clubes de Personas Mayores del Municipio de Cartagena.

IDIOMAS



GRUPO DE TRABAJO INGLÉS BÁSICO

Nociones básicas de inglés.

Fechas y horario: martes 9:45 a 11:00 horas, del 18 de enero al 31 de mayo.

Imparte: Jana García Palazón. *Baúl de la Experiencia.*

Taller Gratuito.

TALLER DE LECTURA DE INGLÉS

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

Fechas y horario: martes y jueves de 11:00 a 12:30 horas, del 11 de enero al 7 de junio.

Requisitos: tener conocimientos del idioma.

Imparte: José Antonio Pérez González. *Baúl de la experiencia.* **Taller Gratuito.**

CULTURA Y ARTE

TALLER DE LECTURA "MARTES CON LIBRO"

Lectura y comentario de las siguientes obras:

1º Taller. Libro: *"Nada"* de Carmen Laforet. Del 25 de enero al 29 de marzo.

2º Taller. Libro: *"Aquí yacen dragones"* de Fernando León de Aranoa. 26 de abril al 14 de junio.

Horario: martes de 9:30 a 11:00 horas.

Imparte: Ana Carmen Martín Rodríguez. *Baúl de la Experiencia.*

Taller Gratuito.

TALLER DE "ESCRITURA CREATIVA"

Iniciación a la expresión oral y escrita en distintos géneros literarios.

Fechas y horario: lunes de 10:00 a 11:30 h., del 31 de enero al 6 de junio.

Imparte: Julián Alcaraz. *Baúl de la Experiencia.*

Taller Gratuito.

CURSO DE BAILES DE SALÓN

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

Fechas y horario: martes y viernes de 10.00 a 12,00 desde el 25 de enero al viernes 17 de junio.

Imparte: Rasa.

Requisito: participar en la exhibición de fin de curso.

Curso Gratuito.

TALLER DE PINTURA

Técnicas de pintura, dibujo, trazados y colores.

Fechas y horario:

jueves de 9:30 a 12:00 horas, del 13 de enero al 2 de junio.

Imparte: Pedro García Romero. *Baúl de la Experiencia.*

Taller Gratuito.



TALLER DE BOLILLO

Iniciación al bolillo, técnicas básicas.

Fechas y horario: viernes de 10:00 a 12:00 horas, del 28 de enero al 27 de mayo.

Imparte: Encarnación Castillejo Tobar. *Baúl de la Experiencia.*

Taller Gratuito.

TALLER DE DISEÑO CON MATERIAL DE RECICLADO

Realización de tocados, decoración de camisetas, diseño de bolsos, etc.

Fechas y horario: lunes de 10:45 a 12:30 horas, del 17 de enero al 30 de mayo.

Imparte: M^a Dolores Melguizo. *Baúl de la Experiencia.*

Taller Gratuito.



ESPACIOS ACTIVOS ONLINE

Estos cursos y talleres se publicarán en YouTube del Ayuntamiento, y se enviará el enlace a las personas inscritas a través de los grupos de Whatsapp.

Contenido: vídeos de temas que versarán sobre: salud, seguridad, psicología, nuevas tecnologías, cultura, arte, ocio y arte.

Fechas: todos los viernes, desde el 4 de febrero hasta el 24 de junio.

Enlace para ver Talleres anteriores:

https://m.youtube.com/playlist?list=PLA4k_DMr8meGr8mWNUcdEOIveYHs0AiVu



TALLERES Y ACTIVIDADES EN CLUBES DE MAYORES

Inscripción: en clubes de Personas Mayores y Oficina Municipal de Atención a Personas Mayores.

Realización: clubes de Mayores.

Requisitos: pertenecer a un Club de Personas Mayores del Municipio.

ESPACIOS ACTIVOS

Enero y febrero: talleres de Carnaval en los Clubes de Mayores de El Albuñón, La Aljorra, La Manga, Virgen de la Caridad, La Palma, Molinos Marfagones, San José Obrero y Santa Ana.

Mayo a junio: talleres de Teatro, Medioambiente, Nuevas Tecnologías y Artesanía.

Matrícula Gratuita.

Imparten: monitores de la Concejalía de Servicios Sociales.

TALLER: "ENVEJECE SALUDABLEMENTE"

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

Fechas y horario: de marzo a junio, sesiones en cada club.

Matrícula Gratuita.

Imparten: monitores de la Concejalía de Servicios Sociales.



PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN Y EJERCITACIÓN DE LA MEMORIA

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



Fechas y horario:

de enero a junio, 12 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.

Imparten: monitores de la Concejalía de Deportes.

ENCUENTROS CON LOS MAYORES A TRAVÉS DEL FUTBOL

Ex-jugadores 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.

TALLER DE ESCRITURA CREATIVA

Iniciación a la expresión oral y escrita en los distintos géneros literarios.

Lugar: clubes de mayores que lo soliciten.

Matrícula Gratuita.

Imparte: Julián Alcaraz. *Baúl de la Experiencia.*

TALLER DE BOLILLO

Iniciación al bolillo, técnicas.

Fechas y Horarios: de enero a junio. Lunes de 16:00 a 18:00 h.

Lugar: Local Social de Los Dolores.

Matrícula Gratuita. Los alumnos aportarán los materiales.

Imparte: Encarnación Castillejo Toba.

REPRESENTACIONES TEATRALES

Grupo de Teatro de Santa Ana.

Obra: "La Mujer" de Muñoz Seca.

Fecha y horario: 13 de mayo a las 19,00 h.

Lugar: Club de Mayores de Santa Ana.



Grupo 'Teatro de Siempre' de La Puebla.

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

Fecha y horario: 20 de mayo a las 19,00 h.

Lugar: Local Social de la Puebla.

Grupo Teatro 'Aljorra La Bella' de La Aljorra.

Obra: "Tenemos petróleo".

Fecha y horario: por determinar.

Lugar: Centro Cívico de La Aljorra.

Grupo de Teatro de Molinos Marfagones.

Obra: Sainetes "La Manga Ancha" de J. y S. Álvarez Quintero y "Celos" de Muñoz Seca.

Fecha y horario: 27 de mayo a las 19,00h.

Lugar: Casa de la Cultura en Molinos Marfagones.

SEMANAS CULTURALES

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



Lugares y Fechas:

- **La Palma.** Del 7 al 13 marzo.
- **Sector Estación.** Del 3 al 8 de mayo.
- **Torre ciega.** Del 16 al 22 de mayo.
- **Molinos Marfagones.** Del 6 al 12 de junio.
- **La Aljorra.** Del 20 al 26 de junio.
- **Puertos de Santa Bárbara.** 20 de Junio.
- **San José Obrero.** Mayo.

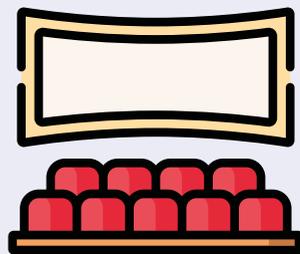
CINE-CAFÉ Y TERTULIA

Proyección de: "El agente topo" (2002) 84 minutos.

Contenido: Sergio se infiltra en una residencia por petición de la hija preocupada de una paciente.

Fechas: marzo, abril y mayo.

Lugar: clubes de mayores que lo soliciten.



Todas las Actividades y talleres son gratuitos, excepto la gerontogimnasia.

SENDERISMO SOCIO-CULTURAL



Requisitos: mayores de 60 años pensionistas o jubilados, que no padezcan enfermedades que les impidan caminar (máximo 50 personas).

Organizan: Asociación Sociocultural Sendas Senior y la Unidad de Personas Mayores de la Concejalía de Servicios Sociales.

Información e inscripciones: Oficina Municipal de Atención a Personas Mayores o en la Asociación Sendas Senior (martes y jueves de 10,00 a 12,00 h. Local Social Ciudad Jardín, C/ Jorge Juan, 31). WhatsApp telf. 747 779 308. E-mail: sendaseniortc@gmail.com.

PASEOS SALUDABLES

Pequeñas rutas temáticas guiadas por la ciudad y su entorno, con recorrido máximo de diez kilómetros y una hora y media de duración.

Salidas: todos los lunes a las 9:30h desde la puerta principal del Pabellón Municipal de Deportes.

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

Salidas: los lunes a las 9:30 h. desde el Local Social.

- 17 de enero: visita a **San Antón** en su festividad.
- 24 de enero: **Vía Verde Barrio Peral**.
- 31 de enero: **Parque "Rafael de la Cerda"** Tentegorra.
- 7 de febrero: **Canteras** por Los Garcías.
- 14 de febrero: Camino de la **Venta Valero**.
- 21 de febrero: **Arco de Amalia**, Algameca Chica.
- 28 de febrero: visita al **Museo Naval** de Cartagena.
- 7 de marzo: **Tentegorra** "De donde viene el agua".
- 14 de marzo: **Faro verde** "La Curra".
- 21 de marzo: **Parque Torres** "Castillo de los patos".
- 28 de marzo: **Museo del Vidrio**, Santa Lucía.
- 4 de abril: **Algameca Chica** "poblado".
- 18 de abril: día de mona en **Tentegorra**.
- 25 de abril: Ronda Norte - **Torreiega**.
- 2 de mayo: **Cerro del Molinete**.
- 9 de mayo: **Faro rojo** "de Navidad".
- 16 de mayo: **Perimetral Cartagena**.
- 23 de mayo: vuelta al **Barrio de La Concepción**.
- 30 de mayo: **Museo Histórico Militar**.

Celebración fin de curso: convivencia en **Fuentes del Marqués, Caravaca**. 6 de junio.

MIÉRCOLES DE MARCHA

Rutas semanales de senderismo con diferentes grados de dificultad, que se realizaran por el Municipio de Cartagena y por toda la Región de Murcia y generalmente llevaran aparejados diferentes Centros de Interés y visitas culturales.

Requisitos: disponer de seguro específico y pertenecer a la Asociación Sendas Senior.

Inscripciones: Asociación Sendas Senior.

ACTIVIDADES INTERGENERACIONALES

PROYECTO MA+JO

En colaboración con la UPCT, con el objetivo de generar lazos de comunicación y apoyo entre mayores y jóvenes, se realizarán talleres impartidos por jóvenes universitarios y destinados a personas mayores.

- **Taller de Iniciación al Ajedrez.**
- **Taller de Iniciación a la Recuperación de las Áreas Verdes en núcleos urbanos.**
- **Restauración ambiental con plantaciones de una pequeña zona de la ciudad. 4 de junio.**

* Ver *ESPACIOS ACTIVOS PRESENCIALES*.



EXPOSICIÓN ITINERANTE DE FOTOGRAFÍA INTERGENERACIONAL

Exposición de fotografías sobre “La solidaridad Intergeneracional” en varios colegios de Cartagena, con actividades a realizar por el profesorado.

Fechas: abril a junio.

Lugar: colegios de E.P. por determinar.

Colaboran: ISEN y CEIPS del Municipio.

PROYECTO “ABUELO, SOY UN NIÑO, ¿QUIERES QUE TE ADOPTE?”

Jóvenes realizan visitas supervisadas a un mayor.

Fecha: abril – mayo.

Colabora: Asociación El Caire de Cartago.



TALLER DE INICIACIÓN A LA PETANCA PARA NIÑOS

Las personas mayores inician en este deporte a niños de los grupos municipales Aprende Jugando, de San Antón y El Bohío.

Fechas: abril a Junio.

Lugar: Parque García Pagán.

Imparte: Club de Mayores de Vista Alegre.

INSTALACIÓN ARTÍSTICA EN EL “FESTIVAL MUCHO MÁS MAYO”

Jóvenes y personas de los Clubes de Mayores realizarán una instalación artística dedicada a la recuperación del Mar Menor, consistente en la recreación del fondo marino.

Fecha: mayo.

Colabora: ISEN-Centro Universitario Cartagena y Clubes de Mayores de Cartagena.

CELEBRACIONES Y ACTIVIDADES SOCIO-CULTURALES

CELEBRACIÓN DE SAN VALENTÍN

- **Aula de la experiencia, beneficios de la afectividad en la vejez.**

¿Qué es la afectividad?, tipos, conceptos, la sexualidad en las personas mayores.

Fecha y horario: lunes 14 de febrero a las 10,00 h.

Imparte: Tunstall Televida.

- **Taller de artesanía: “Regala Amor”**

Realización de objetos decorativos con material de reciclaje.

Fecha y horario: lunes 14 de febrero. 11,30 h.

Inscripciones: hasta el 7 de febrero. Unidad de Mayores.

Lugar: edificio La Milagrosa.

CARNAVAL DE MAYORES: ‘ÉRASE UNA VEZ’

Actuación de comparsas. Elección de la Reina y el Rey del Carnaval de Mayores 2022. Actuación musical. Entrega de Premios.

Fecha y horario: viernes 25 de febrero de 17,00 a 20,00 h.

Lugar: Pabellón de Deportes Jiménez de la Espada.

Participan: los Clubes de Mayores de El Alujón, La Aljorra, La Manga, Virgen de la Caridad, La Palma, Molinos Marfagones, San José Obrero, Santa Ana.

PRESENTACIÓN DEL PLAN DE ACCIÓN CARTAGENA CIUDAD AMIGABLE DE LOS MAYORES

Presentación del Plan de Acción 2022–2024, con acciones y proyectos que dan respues-

ta a las necesidades manifestadas por las personas mayores durante el desarrollo del diagnóstico.

Fecha: marzo 2022.

Lugar: Palacio Consistorial.

CELEBRACIÓN DEL DÍA EUROPEO DE LA SOLIDARIDAD INTERGENERACIONAL

Proyección del documental: “**Notas de soledad**”, donde mayores y jóvenes nos hablan de como abordar la soledad, con posterior coloquio con los actores participantes.

Fecha: viernes 29 de abril.

Lugar: Salón de Actos C.C. Ramón Alonso Luzzy.

Inscripción: Unidad de 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 Incripciones: Club de Mayores de Vista Alegre.

Saque de honor: 27 de enero a las 16,00 h. y

Entrega de Trofeos: jueves 28 de abril a las 11,00 h. en el Club de Personas Mayores de Vista Alegre.

CONVIVENCIA DE MAYORES

Juegos de mesa, petanca, actuaciones, comida de convivencia y concurso de baile.

Fecha: jueves 26 de mayo.

Lugar: por determinar

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

Jornada para el fomento del buen trato hacia las personas mayores.

Fecha y horario: miércoles 15 de junio.

Lugar: por determinar.

Entrada gratuita con inscripción.

En colaboración con La Federación de Asociaciones y Clubes de Personas Mayores.

EXHIBICIÓN DE BAILES DE SALÓN

Exhibición de bailes y coreografías en las modalidades de vals, pasodobles, tango y cha cha chá.

Fecha y horario: jueves 23 de junio.

Lugar: Salón de Actos del Centro Cultural Ramón Alonso Luzzy.

Entrada gratuita con Invitación.



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:

PROGRAMA COMBÍNATE

Programa de Voluntariado para acompañamiento a personas con problemas de soledad y dependencia.

TELE-ACOMPañAMIENTO

Programa intergeneracional de acompañamiento telefónico para personas con problemas de soledad y aislamiento, en colaboración con UPCT, UMU, ISEN, UCAM, FADE 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

Estudiantes Universitarios, 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: informayor@ayto-cartagena.es

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.