

PROGRAMA

de actividades para personas mayores

OCTUBRE-DICIEMBRE 2026

— APRENDE, COMPARTE, DISFRUTA —



TALLERES
CREATIVOS



BIENESTAR Y
RELAJACIÓN



LECTURA



ESTIMULACIÓN
MENTAL



BAILE Y
MOVIMIENTO



COCINA
SALUDABLE



NUEVAS
TECNOLOGÍAS



CONVIVENCIA Y
AMISTAD



SALIDAS Y
EXCURSIONES



Ayuntamiento
Cartagena



Área de Política Social, Familia e
Igualdad.

Delegación de Mayores.

TALLERES Y CURSOS

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, si hay plazas disponibles. Grupos reducidos por riguroso orden de inscripción.

Lugar: Edificio de la Milagrosa excepto en las actividades señaladas.

Los días y horarios establecidos pueden ser susceptibles de cambios. TODOS LOS CURSOS SON GRATUITOS.

(*) Carácter anual, sujeto a plazas disponibles.

BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL

TALLER DEPORTE EN LA CALLE. Realización de ejercicio físico adaptado a personas mayores en espacios al aire libre, con nivel de intensidad medio. **Viernes de 9,30 a 11 h. Del 16 de octubre al 18 de diciembre. Salida:** Arco de la Milagrosa C/ San Diego.

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 de 11 a 12 h. Del 13 de octubre al 17 de diciembre. Requisitos:** las parejas participarán en la exhibición de fin de curso.

TALLER DE BAILE. Mejora tu condición física y psíquica, a través de todo tipo de bailes: salón, latinos, en línea, etc. **Martes de 10 a 11 h. Del 13 de octubre al 22 de diciembre y viernes de 9 a 10 h. Del 16 de octubre al 18 de diciembre.**

TALLER ENTRENAMIENTO DE MEMORIA. Técnicas de atención, memorización, razonamiento lógico, etc. **Lunes de 9,30 a 10,30 h. Del 5 de octubre al 21 de diciembre.**

TALLER SENTIRNOS BIEN: MENTE ACTIVA, VIDA FELIZ. Trabajaremos la gestión de emociones, las habilidades sociales, el fomento de la autonomía, la autoestima,... de manera práctica y divertida con sesiones de musicoterapia, risoterapia. **Lunes de 10,45 a 11,45 h. Del 5 de octubre al 21 de diciembre.**

TALLER DE TAICHI. Mejora tu bienestar, equilibrio, postura, articulaciones, técnicas de respiración y relajación. **Miércoles de 9 a 10 h. Del 14 de octubre al 16 de diciembre** (el día y horario podría ser susceptible de cambio).

TALLER DE MEDITACIÓN. En este taller veremos como la salud y la espiritualidad van de la mano en favor de nuestro bienestar. **Viernes de 10,30 a 11,30 h. Del 19 de octubre al 18 de diciembre . Imparte:** Sahaja Yoga.

TALLER DE JUEGOS DE MESA. Aprenderemos a jugar a “La Canasta”, un juego de cartas divertido, que puede ayudar a mantener la mente activa y ágil, ofreciendo beneficios tanto para la memoria como para otras funciones cognitivas. **Martes de 11,30 a 12,30 h. Del 13 de octubre al 15 de diciembre. Imparte:** Jana Palazón. **Baúl de la Experiencia.**

CULTURA Y ARTE

TALLER DE LECTURA “MARTES CON LIBRO”. Lectura y comentario de obras. Del 13 de octubre al 15 de diciembre. **(*) Turno 1: martes de 9 a 10 h. Turno 2: martes de 10 a 11 h. Imparten:** María Fenollar y Marta Mayordomo. **Baúl de la Experiencia.**

RUTAS LITERARIAS. Se dará a conocer el legado literario y cultural a través de calles y plazas de nuestra ciudad donde nacieron y vivieron algunos de los escritores cartageneros más relevantes. **Martes de 11,30 a 13 h.** Misma ruta diferentes fechas mensuales, solo hay que elegir el mes que más convenga: **20 de octubre, 17 de noviembre y 15 de diciembre. Imparte:** Lola Cascales. **Baúl de la Experiencia.**

TALLER LITERARIO. Un acercamiento a la literatura en general y una panorámica de la literatura española de forma sencilla y amena, con el apoyo de imágenes, textos, lecturas de fragmentos de las obras más sobresalientes, videos, música... **Miércoles de 11,30 a 12,30 h. Del 14 de octubre al 16 de diciembre. Imparte:** Lola Cascales. **Baúl de la Experiencia.**

TALLER DE INICIACIÓN AL TEATRO. Para todos los que quieran reforzar la memoria, el espíritu de grupo y la capacidad crítica, así como la confianza en si mismo y la expresión. Analizaremos, interpretaremos y crearemos textos teatrales de manera creativa y distendida. **Lunes de 10,30 a 12 h. Del 5 de octubre al 15 de diciembre. Imparte:** Beatriz Villarino. **Baúl de la Experiencia.**

TALLER DE TEATRO “GRUPO ZAGALICOS”. Dirigido a personas que deseen enriquecer sus conocimientos con las múltiples posibilidades que les ofrece el arte dramático: vocalización, expresión corporal, interpretación, elección de obras, distribución de papeles, etc. **(*) Jueves de 10.30 a 12 h. Del 8 de octubre al 17 de diciembre. Imparte:** Berni García. **Baúl de la experiencia.**

TALLER DE ATENCIÓN Y ESCRITURA CREATIVA. Se aprenderá a expresar la creatividad mediante la escritura y realización de actividades que refuercen la atención. **Martes de 10,30 a 12 h. Del 13 de octubre al 15 de diciembre. Imparte:** Beatriz Villarino. **Baúl de la Experiencia.**

TALLER-ESPACIO DE PINTURA. Espacio de encuentro para pintar con conocimientos de nivel medio en pintura y/o dibujo. (*) **Jueves de 9 a 12,30 h. Del 1 de octubre al 17 de diciembre. Imparte:** Pedro García. *Baúl de la Experiencia.*

TALLER DE BOLILLO. Iniciación al bolillo, técnicas. **Miércoles de 10 a 12 h. Del 7 de octubre al 16 de diciembre. Imparte:** Encarnación Castillejo. *Baúl de la Experiencia.*

TALLER DE RECICLADO. Aprenderás diferentes técnicas de manualidades realizando objetos de decoración, bolsos, tocados, bisutería, ropa, etc. y todo ello con objetos que vas a desechar. **Lunes de 10 a 12,30 h. Del 5 de octubre al 21 de diciembre. Imparte:** M^a Dolores Melguizo. *Baúl de la Experiencia.*

TALLER CREATIVO DE NAVIDAD . Realizaremos manualidades para decorar tu casa en Navidad. (2 turnos del mismo taller): **Lunes 14 y viernes 18 de diciembre de 10 a 12,30 horas. Imparte:** Ruth Santiago.

NUEVAS TECNOLOGÍAS

TALLER DIGITAL MOVILIZANDO. Todos necesitamos que nos expliquen lo básico. Aprende a utilizar tu móvil: ajustes del móvil; uso de whatsapp; enviar fotos; ver videos; hacer videollamadas; pedir cita médica. **Miércoles 4, 11 y 18 de noviembre de 10 a 11,30 h. Imparte:** FADE FUNDACIÓN.

AULA INTERGENERACIONAL DE APOYO INFORMÁTICO. Espacio de apoyo y resolución de dudas sobre la utilización de teléfonos móviles, tablets y ordenadores. **Martes de 11,15 a 12,15h. De octubre a diciembre. Lugar:** Aula del ISEN C/ Real 68. **Imparten:** Alumnos de Ofimática del modulo de FP básica de administración del ISEN.

IDIOMAS

GRUPO DE TRABAJO INGLÉS BÁSICO. Nociones básicas de inglés. **Miércoles de 10 a 11:30 h. Del 14 de octubre al 16 de diciembre. Requisitos:** no tener conocimientos en la materia. **El taller partirá de un nivel 0. Imparte:** Jana García. *Baúl de la Experiencia.*

TALLER DE INGLÉS PARA PERSONAS INICIADAS EN ESTE IDIOMA. Utilización de artículos de prensa y letras de canciones para mantener vivo el inglés, mejorar la pronunciación y ampliar vocabulario sin esfuerzo. **Martes y jueves: 1er turno de 9,15 a 10,45; 2º turno de 11 a 12,30 h. Del 6 de octubre al 17 de diciembre. Requisitos:** Tener conocimientos del idioma.

Imparte: José Antonio Pérez. *Baúl de la experiencia.*

TALLERES Y ACTIVIDADES EN ASOCIACIONES DE MAYORES

Para participar en estos talleres, es necesario pertenecer a algún club de mayores.

TALLER DE ESTIMULACIÓN Y EJERCITACIÓN DE LA MEMORIA. Ejercicios de orientación, razonamiento, percepción, memoria y atención. **Lugares:** Clubes de Mayores. **Duración:** 13 sesiones semanales.

Actividad Gratuita

PROGRAMA DE GERONTOGIMNASIA. Mantenimiento físico adaptado a personas mayores. **Lugares:** en todos los clubes de mayores. **Duración:** de octubre 2026 a mayo 2027, dos días a la semana. (Hay posibilidad que en algunos clubes comiencen antes o finalicen después). **Colabora:** Concejalía de Deportes. **Requisitos:** Informe médico favorable para la realización de la actividad.

TALLERES ACTIVOS. Espacios de encuentro y relación en asociaciones de mayores, donde estos participarán activamente. **Contenido:** Talleres de teatro , artesanía , carnaval, nuevas tecnologías, baile en línea. **Duración:** en función del taller elegido. Los clubes de mayores solicitarán el taller de su interés, en la Milagrosa. **Actividad Gratuita**

PROYECTO DE LA SOLEDAD V.E.C.I.N.O. DEL BARRIO.

Fomentar estrategias solidarias en el barrio, orientadas a la prevención, detección y abordaje de la soledad de las personas mayores en colaboración con: asociaciones vecinales, centros de salud, ONG, farmacias, comercios, centros educativos, vecinos del barrio.

Fechas: Del 1 de Septiembre al 18 de Diciembre.

Zonas de Intervención:

- San Antón: martes de 9,30 a 11,00 h (Centro de Salud).
- Nueva Cartagena - Urb. Mediterráneo : martes de 11,30 a 13,00 horas (Club de Mayores).
- Casco Histórico-Sector Estación: miércoles de 11,30 a 13,00h (Centro de Salud).
- Bº de La Concepción-Villalba: miércoles de 9,30 a 11,00h (Centro de Salud).
- El Algar: jueves de 9,30 a 11,00 h (Centro de Salud).
- Pozo Estrecho: jueves de 10,30 a 12,00h (Club mayores).

- Bda: Virgen de la Caridad-San Ginés: jueves de 17,00 a 18,30 (Club de mayores)

Cualquier persona interesada puede apuntarse, sin necesidad de pertenecer a asociación de mayores. **Actividad Gratuita**

AULA INTERGENERACIONAL DE APOYO INFORMÁTICO EN LA VAGUADA. Espacio de apoyo y resolución de dudas sobre la utilización de teléfonos móviles, tablets y ordenadores. **Viernes de 18,30h a 19,30h.** A partir del 15 octubre. **Imparten:** alumnos del ciclo de Gestión administrativa del **CEIP de la Vaguada**, donde se realizará el taller. **Actividad gratuita**

TALLER DE COSTURA. Iniciación al corte y confección. De Septiembre a diciembre. Lunes de 16:30 a 19:00 horas. **Baúl de la Experiencia** en el Club de Mayores de La Aljorra. **Imparte:** Fulgencia Rosique.

TALLER DE ARTE Y TRADICIONES. Elaboración de adornos tradicionales con el fin de decorar el pueblo y las casas, para no perder las tradiciones. **Horario:** Martes a las 16,30h. **Baúl de la Experiencia.** Lugar Los Nietos Viejos (La cuadra). **Imparte:** Susi Rodríguez

TALLER INTERACTIVO: “ EL VALOR DE CADA ETAPA. UNA CONVERSACIÓN INTERGENERACIONAL: ROMPIENDO ETIQUETAS”. 28 de octubre de 10,30h a 12,00h en el club de mayores de B. de la Concepción. Asistirán mayores junto con alumnos del ISEN. **Imparte:** Antonio Mula.

CHARLA TALLER: “AYUDAS TÉCNICAS PARA PERSONAS MAYORES”. Herramientas que nos hacen la vida más fácil en el día a día. 10 de Noviembre de 17,00 a 18,30h. **Imparte:** Juan Jesús Páez. **Lugar:** Club Mayores Barrio de La Concepción.

SEMANAS CULTURALES. Exposición de trabajos, charlas, actuaciones de rondallas y teatro, campeonatos de juegos de mesa, talleres, visitas culturales, etc.

Lugares

- **CLUB DE ALUMBRES.** Del 28 de Septiembre al 4 de Octubre.
- **CLUB DE PERÍN.** Del 5 al 9 de Octubre.
- **CLUB DEL Bº DE LA CONCEPCIÓN.** Del 16 al 25 de Octubre.
- **CLUB DE STA. ANA.** Del 23 al 29 de Noviembre.

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 Socio-cultural Sendas Senior**, con experiencia en la gestión de este tipo de actividad.

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

Información e inscripciones: martes y jueves de 9,00 a 11,00h en asociación Sendas Senior. Local Social Ciudad Jardín, C/ Jorge Juan, 31. email: sendaseniort@gmail.com. Facebook: Asociación Sociocultural Sendas Senior.

PASEOS SALUDABLES: “Conoce tu ciudad a través del senderismo”

Pequeñas rutas temáticas guiadas por la ciudad y su entorno, de nivel moderado, con un recorrido máximo de 8 km y una duración aproximada de dos horas y media. Dirigidas a Personas Mayores de 60 años con capacidad para caminar de forma moderada y tengan interés por conocer algunos lugares y barrios de la ciudad.

Actividad gratuita.

Salidas: Todos los lunes a las 9.30h. desde el Local Social de Ciudad Jardín.

- 5 de octubre: **Vía Verde Barrio Peral - Los Barreros.** “Antigua Vía del ferrocarril”.
- 19 de octubre: **Algameca Chica lado izquierdo.** “Poblado típico y tranquilo”.
- 26 de octubre: **Monumentos:** “Personas destacadas de las artes o cultura”.
- 2 de noviembre: **Torreciega:** “Nuestro pasado romano”.
- 9 de noviembre: **Faro Verde:** “Historia de los faros”
- 16 de noviembre: **Barrio Peral:** “Barrio señorial con homenaje a un ilustre inventor”.
- 23 de noviembre: **Las Cinco Colinas:** “Parte de la historia de Cartagena”.
- 30 de noviembre: **Museo Histórico Militar:** “Patrimonio cultural de defensa”.

- 14 de diciembre: **Visita al Bosque comestible** en la falda de la Atalaya. "Concienciación de Sostenibilidad y Plantación". **PROYECTO LIFEBAUHAUSING EUROPE.**

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 9.00h. 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 realizan por el Municipio de Cartagena así como por toda la Región, y generalmente llevarán aparejados diferentes centros de interés y visitas culturales. Se ofrecerán dos opciones con diferentes grados de dificultad.

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



CELEBRACIONES Y ACTIVIDADES DE DIFUSIÓN

CELEBRACIÓN SEMANA EUROPEA DE LA MOVILIDAD.

- **Viernes, 18 de Septiembre: Ruta Intergeneracional por la ciudad y taller de educación vial.** Salida: 9,30 h. desde "El Arco de La Milagrosa" C/ San Diego .42 hasta el Parque de Educación Vial, donde se realizará un taller organizado por el SPAC.
- **Martes, 21 de Septiembre " Paseo en Yayocleta".** Jóvenes, con previa formación, pasearán por la ciudad a los mayores participantes en el taller Vecino del barrio, del B. la Concepción en la Yayocleta. **Salida:** Local Multiusos del Barrio de la Concepción en C/ Mayor a las 10,00. En colaboración con Zancadas sobre ruedas y el ISEN.

CELEBRACIÓN DEL DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS MAYORES. 1 DE OCTUBRE.

- **9,00h. Marcha Senderista Intergeneracional.** Actividad Solidaria, con entrega de productos en el Asilo de Ancianos organizada por la Asociación Senda Senior, en colaboración con el ISEN y el Instituto MEDITERRÁNEO. **Salida:** 9:00h desde el Local Social de Ciudad Jardín y 9:30h desde el Asilo de Ancianos. **Recorrido:** Vuelta a la Atalaya.
- **17,00h. Gala de Mayores.** Lectura de manifiesto. Homenaje a centenarios y voluntarios. Sainete a cargo del grupo de teatro Zagalicos de la Milagrosa, actuaciones musicales y cierre del evento con en baile de la danza del sol. **Lugar de realización:** Centro Cultural Ramón Alonso Luzzy. Entrada gratuita hasta completar aforo.

XVII JORNADAS DE FORMACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN PARA PERSONAS MAYORES.

"Vivir con Facilidad". Claves para facilitar tu día a día a nivel físico, psíquico y social.

Fecha: 5 de Noviembre. De 9,30 a 14,00h. .

Lugar: Salón Isaac Peral de Facultad de Ciencias de la Empresa UPCT. (Antiguo CIM).

Inscripción gratuita en la Federación de Mayores y Oficina de Atención a Personas Mayores presencial , telefónicamente u online.

CELEBRACIÓN DEL DÍA INTERNACIONAL DE LOS DERECHOS DEL NIÑO.

- **19 de noviembre. Visita Intergeneracional al Bosque Comestible en la falda de la Atalaya** y charla sobre: **“Concienciación de Sostenibilidad y Plantación”**. **PROYECTO LIFEBAUHAUSING EUROPE**. Participan Sendas Senior y CEIP de la Vaguada.
- **20 de Noviembre.** Actividad Intergeneracional: *“Los mayores también cuentan”*.
 - **Mayores del club de San Ginés**, les hablan a niños sobre sus derechos a través de un cuento escenificado.
 - **Las abuelas del club de Bda. Virgen de la Caridad**, ataviadas del traje tradicional de las castañeras, hablarán a los más pequeños sobre este oficio tradicional y seguidamente repartirán castañas a todos los niños. **Lugar de realización:** CEIP Stella Maris.

CELEBRAMOS LA NAVIDAD

- **16 de Diciembre. Visita Solidaria Intergeneracional a los Belenes de la Ciudad.**
Salida. 9,00h desde el local social Ciudad Jardín. **Entrega de Juguetes:** 9,30h en el Palacio de deportes. **Itinerario:** 10,30h visita al Belén de Sta. Lucía con degustación de chocolate con bollos (A. El Pinacho) y visita a los Belenes de San Diego y Plaza San Francisco. Organiza Asociación Sendas Senior.
- **14 y 18 de diciembre. Taller Navideño.** Elaboración de manualidades realizados con material de reciclado para decorar tu casa en Navidad. **Horario:** 10:00 a 12:00h. **Lugar:** Edificio La Milagrosa. **Inscripción gratuita.** (2 turnos del mismo taller).
- **30 de diciembre. Preuvas: “Las Campanadas suenan para los Mayores”**. Los Mayores despiden el 2026 con música, animación y uvas con cotillón. **Horario:** 11,30 a 13,30h. (Uvas a las 12,00h). **Lugar:** Plaza San Francisco.

PROGRAMAS DE VOLUNTARIADO

Si quieres dedicar parte de tu tiempo libre a una acción voluntaria dirigida a personas mayores, ponte en contacto con nosotros y podrás participar en alguno de los siguientes programas:

PROYECTO VECINO DEL BARRIO

Si tu preferencia es acompañar presencial y/o telefónicamente a personas con problemas de aislamiento y soledad no deseada.

EL BAÚL DE LA EXPERIENCIA

Si deseas impartir un taller sobre cualquier materia dirigido a otros mayores, te facilitamos el aula, medios y material necesario.

VIVIENDA COMPARTIDA

Si quieres compartir tu vivienda con un joven o con otra persona mayor que te haga compañía, contacta con nosotros.





Ayuntamiento
Cartagena



Área de Política Social, Familia e Igualdad.

Delegación de Mayores.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

Oficina de información a Personas Mayores.

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

 actividadesmayores@ayto-cartagena.es

 968 12 88 51  661 47 95 42

 facebook.com/InformayorCartagenaES