



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.

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.

Fecha y horario: Del 17 de abril al 12 de junio. Lunes de 10:00 a 11:30 horas.

Lugar: planta baja, edif. La Milagrosa.

Coste matrícula: 10 euros.

Imparte: Claudia Ximena Díaz Salinas.

TALLER DE TAICHI-CHIKUNG

Contenido: Un taller que te ayudará a fortalecer memoria, coordinación y flexibilidad, a través de movimientos lentos y suaves. Mejora tu salud con esta práctica.

Fecha y horario: del 21 de abril al 30 de junio. Viernes de 9:00 a 10:00 horas.

Lugar: Plaza San Francisco.

Coste matrícula: 10 euros.

Imparte: Caridad Nicolás Liarte.

TALLER DE BAILES LATINOS

Contenido: Iniciar a los participantes en el mundo de los bailes latinos más de moda (salsa y bachata), para que sean capaces de disfrutar bailando una canción con estos compases.

Fecha y horario: Del 4 de mayo al 22 de junio. Jueves de 10:00 a 11:30 horas.

Lugar: Planta baja, edif. La Milagrosa.

Coste matrícula: 10 euros.

Imparte: Alejandro Ojaos Valera.

TALLER: CONSUMO RESPONSABLE Y EFICIENTE Y CIENCIA PARA TODOS

Contenido: Cómo ahorrar en la cesta de la compra, comprender y ahorrar en las facturas de la luz, agua, teléfono, el arte de las ciencias con curiosidades, acertijos, juegos numéricos y un largo etc...

Fecha y horario: del 2 de mayo al 13 de junio. Martes de 10:00 a 12:00 horas.

Lugar: 1ª planta, edif. La Milagrosa.

Matrícula gratuita.

Imparte: María del Carmen Villalba Martínez.

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 27 de abril al 15 de junio. Jueves de 10:00 a 12:00 h.

Lugar: Edif. de La Milagrosa. Segunda planta. Matrícula: 10 euros.

Imparte: Mercedes Marín Acosta.

CHARLA-TALLER: "ALIMENTACIÓN SALUDABLE"

Contenido: Pautas para una alimentación sana en personas mayores.

Fecha y horario: Viernes 5 de mayo, de 10:00 a 12:00 horas.

Lugar: Edif La Milagrosa, 2ª planta.

Matrícula gratuita.

Imparte: Tunstall Televida.

TALLER DE HABILIDADES COMUNICATIVAS: "EL ARTE DE EXPRESARSE BIEN"

Contenido: Un taller práctico en el que se trabajará para aprender, de manera muy sencilla, a través de juegos y técnicas divertidas, a desenvolvernos con soltura, y a dar forma a nuestras ideas, casi sin darnos cuenta.

Fecha y horario: del 3 de mayo al 21 de junio. Miércoles de 10:00 a 12:00 horas.

Lugar: 2ª planta, edif. La Milagrosa.

Coste matrícula: 10 euros.

Imparte: Raquel Aullón García.

TALLER "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 28 de abril al 23 de junio. Viernes de 11:00 a 12:45 horas.

Lugar: 1ª planta, edif La Milagrosa.

Coste matrícula: 10 euros.

Imparte: Patricia Martínez Pérez.

CURSO DE INFORMÁTICA BÁSICA INICIACIÓN Y APOYO

Contenido: Iniciación a la informática. Manejo básico del ordenador.

Fechas y horario: Del 26 de abril al 14 de junio. Miércoles de 18:30 a 20:00 h.

Imparte: Alfonso Rajel Pedreño.

Lugar: Edificio La Milagrosa 1ª planta.

Matrícula gratuita.

Imparte: José Antonio Pérez Gonzáles.

Curso del baúl de la experiencia.