



CURSO DE INICIACIÓN A LA MARCHA NÓRDICA

Fecha: Domingo, 30 de abril

Lugar: Parque de la Rosa, frente al UPPER (EuroSpar).

Horario: De 9:00 a 13:00 h.

Inscripciones: Enviar correo a nordiccartagena@outlook.com, indicando nombre, teléfono y disponibilidad de bastones.

Imparte: José Antonio González Pérez.

RAMBLA DEL PUERTO-RAMBLA DEL CIGARRÓN

Fecha: Miércoles, 3 de mayo

Distancia: 10 Km. **Dificultad Física:** Media-Alta. **Duración:** 5 h.

Desplazamiento: Particular. **Salida:** A las 8:00 h. desde Mandarache.

SENDA DE LOS MORISCOS – RICOTE

Fecha: Miércoles, 10 de mayo

Distancia: 11 Km. **Dificultad Física:** Media. **Duración:** 4 h.

Desplazamiento: Autobús. **Salida:** A las 7:30 h. Mandarache.

Regreso: Aobre las 19:00 h. **Inscripciones:** El 26 abril y 3 de mayo.

LLANO DEL BEAL-ATAMARIA-EL ESTRECHO

Fecha: Miércoles, 17 de mayo

Distancia: 12 Km. **Dificultad Física:** Media-Baja. **Duración:** 5 h.

Desplazamiento: FEVE. **Salida:** A las 8:30 h. desde Plaza de Bastarrece.

RUTA MINERA MAZARRÓN

Fecha: Miércoles, 24 de mayo

Distancia: 8 Km. **Dificultad Física:** Media-Baja. **Duración:** 5 h.

Desplazamiento: Particular. **Salida:** A las 8:00 h. desde Mandarache.

LOS NIETOS-SALINAS DE MARCHAMALO

Fecha: Miércoles, 31 de mayo

Distancia: 14 Km. **Dificultad Física:** Media. **Duración:** 5 h.

Desplazamiento: FEVE. **Salida:** A las 8:30 h. Plaza de Bastarrece.

PARQUE NATURAL DE LA MATA-TORREVIEJA

Fecha: Miércoles, 7 de junio

Distancia: 15 Km. **Dificultad Física:** Media. **Duración:** 5 h.

Desplazamiento: Autobús. **Salida:** A las 8:00 h. desde Mandarache.

Regreso: Sobre las 19:00 h. **Inscripciones:** El 24 y el 31 de mayo.

FIESTA FIN DE CURSO

Fecha: Miércoles, 14 de junio

Contenido: Comida-convivencia, música, proyección de audiovisuales, sorteo, etc.

Lugar: Por determinar. **Inscripciones:** Del 1 al 9 de junio.

ACTIVIDADES EN CLUBES DE MAYORES

CELEBRACIÓN DEL DÍA EUROPEO DE LA SOLIDARIDAD INTERGENERACIONAL

Contenido: Los mayores de Santa Ana, les cuentan cuentos e historias de su época a los niños del CEIP de Santa Ana.

Fecha y horario: Viernes 28 de abril a las 12:00 h.

Lugar: CEIP Luís Calandre.

JORNADA DE FORMACIÓN DE CLUBES DE MAYORES: "CARTAGENA EN EL RECUERDO"

Contenido: Leyendas, Comercios, Copla, Flamenco y Trovos.

Fecha y horario: 3 de mayo de 9:30 a 13:30h.

Lugar: Salón de actos de la UNED.

Inscripciones: En la federación de asociaciones y centros de mayores, hasta el 28 de abril.

Matrícula Gratuita. Se entregará justificante de asistencia.

V CAMPEONATO MUNICIPAL DE PETANCA

Fecha y horario: De febrero a mayo de 16:00 a 18:00 h.

Lugar: En los diferentes campos de los equipos participantes.

Requisitos: Pertenecer a club o centro de mayores.

Entrega de de Trofeos: 24 de mayo a las 11:00 h. en el local multiusos del Bº de la Concepción.

CONVIVENCIA DE MAYORES

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

Fecha: 7 de junio. **Lugar:** Campamento Cáritas Los Urrutias.

Inscripciones. En Clubes de Mayores.

Precio Comida: 10 euros.

GERONTOGIMNASIA

Contenido: Mantenimiento del ejercicio físico en las personas mayores.

Fechas y horario: Abril y mayo, dos días a la semana.

Lugar: 39 clubes de mayores. **Precio:** 3 euros mensuales.

Requisitos: Pertenecer a un Club de Personas Mayores del Municipio de Cartagena. **Imparten:** Monitores de la Concejalía de Deportes.

PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN Y EJERCITACIÓN DE LA MEMORIA

Contenido: Ejercicios de memoria, atención, razonamiento lógico, manejo del stress, actividades de la vida diaria, ...

Fechas y horario: De abril a junio. 10 sesiones.

Lugar. Clubes de mayores. **Matrícula Gratuita.**

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

Imparte: Beatriz Martínez Pérez.