

**Duración:** De septiembre 2017 a mayo 2018.  
**Imparten:** Monitores de la Concejalía de Deportes.  
**Precio:** 3 euros mensuales.

#### TALLER DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA

**Contenido:** Ejercicios de orientación, razonamiento, percepción, memoria y atención. **Lugares:** El Llano, El Algar, Los Nietos, Vista Alegre, Alumbres, La Puebla, La Aparecida, La Aljorra, Los Puertos de Sta. Bárbara, Molinos Marfagones, La Azohía, Isla Plana, Canteras, Los Belones, La Manga, Sector Estación, San Ginés y Barrio Peral.  
**Duración:** Octubre, noviembre y diciembre.  
**Inscripción Gratuita. Imparten:** Beatriz Martínez Pérez.

#### TALLERES DE TIEMPO LIBRE

**Contenido:** Manualidades, pintura, modelado, reciclado y teatro, visitas culturales, video forum, charlas, etc.  
**Lugares:** 32 centros de mayores. **Duración:** de octubre a diciembre.  
**Imparten:** Brígida López, Rosa Prieto, Francisca Olmos, M<sup>a</sup> José Rojo, Ruth Santiago y Juan José Quirós.  
**Matrícula Gratuita.** Los alumnos aportarán los materiales.

#### TALLER DE BOLILLO

**Contenidos:** Iniciación al bolillo. Técnicas.  
**Fechas y Horarios:** Del 4 de octubre al 14 de diciembre. Miércoles de 17,00 a 19,00 h. **Lugar:** Centro Cultural Molinos Marfagones.  
**Imparte:** Ana Ros Navarro. Taller del Baúl de la Experiencia.  
**Matrícula gratuita.** Los alumnos aportarán los materiales.

#### TALLER DE GANCHILLO

**Contenidos:** Realización de trabajos de cintas y flores de ganchillo.  
**Fechas y horario:** Del 18 octubre al 13 de diciembre. Miércoles de 17,00 a 18,30 h. **Lugar:** Club de Mayores Los Barreros.  
**Imparte:** Inés Cano Robles. Taller del Baúl de la Experiencia.  
**Matrícula gratuita.** Los alumnos aportarán los materiales.

#### ACTUACIONES TEATRALES

**Grupo de teatro de la Puebla: Teatro de Siempre.**  
**Obra:** "Vámonos pa Cai". **Fecha:** 18 de noviembre a las 20,30 h.  
**Lugar:** Local Social de La Puebla.  
Obra a beneficio de la Asociación contra el cáncer.

**Grupo de teatro de Santa Ana.**  
**Obra.** Por concretar. **Fecha:** 24 de noviembre a las 18,00 h.  
**Lugar:** Club de Mayores de Santa Ana.

**Grupo de Teatro: Aljorra La Bella.**  
**Actuación:** "Canciones de nuestra historia"  
**Fecha y horario:** 6 de octubre a las 19,00 h.  
**Lugar:** Club de Mayores de la Aljorra.

#### SEMANAS CULTURALES

**Contenidos:** Exposición de trabajos, rondallas, teatro, charlas, actuaciones musicales, visitas culturales, etc.  
**Lugares y fechas:**

- **CLUB POLÍGONO DE SANTA ANA.** Del 2 al 8 de octubre.
- **CLUB DE ALUMBRES.** Del 2 al 8 de octubre.
- **CLUB DE VIRGEN DE LA CARIDAD.** Del 23 al 27 de octubre.
- **CLUB DEL B<sup>o</sup> DE LA CONCEPCIÓN.** Del 23 al 29 de octubre.
- **CLUB DE LOS BARREROS.** Del 30 de octubre al 5 de noviembre.
- **CLUB DE LOS BELONES.** Del 6 al 10 de noviembre.
- **CLUB DE LOS DOLORES.** Del 13 al 17 de noviembre.

- **CLUB DE STA. ANA.** Del 20 al 26 de noviembre.
- **CLUB POZO ESTRECHO.** Del 11 al 16 de diciembre.

#### ACTIVIDADES INTERGENERACIONALES

**CELEBRACIÓN DEL DÍA INTERNACIONAL DE LOS DERECHOS DEL NIÑO.**  
**Contenido:** Los mayores de Los Belones se disfrazan y narran cuentos de época a sus nietos.  
**Fecha y horario:** 21 de noviembre a las 12,00 h.  
**Lugar:** CEIP San Isidro de Los Belones.

**LOS ABUELOS TAMBIÉN CUENTAN.**  
**Contenido:** Cuentacuentos a cargo de Club de Mayores de San Ginés para los mas pequeños del CEIP Mastía.  
**Fecha y horario:** 14 de diciembre a las 12,00 h.  
**Lugar:** Biblioteca Infantil del Centro Cultural Ramón Alonso Luzzy.

**VISITA DE LAS CASTAÑERAS AL COLEGIO ANÍBAL.**  
**Contenido:** Las castañeras del club de Mayores de Virgen de la Caridad visitan el colegio con motivo de la fiesta de otoño.  
**Fecha y horario:** Noviembre. Fechas por confirmar.  
**Lugar:** CEIP Anibal.

**REPRESENTACIÓN TEATRAL.**  
**Contenido:** "TARDE DE NIETOS Y ABUELOS" El grupo de Teatro de Mayores "Aljorra La Bella" contará un cuento a sus nietos titulado "Año de Nieves Año de Bienes"  
**Fecha y horario:** 15 de diciembre a las 17,30 h.  
**Lugar:** Club Mayores de La Aljorra.

#### ACTIVIDADES CON ASOCIACIONES DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD

##### CURSO DE MODELADO EN APICES

**Fecha y horario:** De octubre a diciembre. Martes de 10,00 a 12,00 h.  
**Lugar:** Asociación ÁPICES, Ctra. Madrid-Cartagena, Santa Ana.  
**Destinatarios:** Discapacitados psíquicos mayores de 30 años.  
**Imparte:** Juan José Quirós Illán.

##### TALLER DE LAS ARTES EN TIENDA ASILO DE SAN PEDRO

**Fecha y horario:** De octubre a diciembre. Jueves de 10,00 a 12,00 h.  
**Lugar:** Santa Ana.  
**Destinatarios:** Discapacitados psíquicos y físicos.  
**Imparte:** Juan José Quirós Illán.

##### TALLER " SIN LÍMITES": DANZA INTEGRADORA PARA TODOS. VITANZ

**Contenido:** A través de la música, el movimiento y el contacto, se puedan romper las barreras de la diferencia y el miedo a las limitaciones físicas. Se pretende que en un mismo espacio confluyan personas con y sin discapacidad (ya sean familiares o no).  
**Fecha y horario:** De octubre a diciembre. Jueves de 17,30 a 19,00 h.  
**Lugar:** Asociación de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica. Afibrocarr. **Coste matrícula:** 10 euros.  
**Imparte:** Claudia Ximena Díaz Salinas.

##### CINE FORUM

**Contenido:** Proyección y Tertulia de Películas relacionadas con el Alzheimer. **Fechas:** octubre y noviembre. **Lugar:** Clubes de mayores.  
**Colabora:** AFAL. Asociación de Enfermos y familiares de Alzheimer de Cartagena y Comarca.

#### CELEBRACIÓN DEL DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

**Contenido:** Actividades socio culturales y de sensibilización.  
**Fechas:** Primera semana de diciembre  
**Colaboran:** Asociaciones de Personas con Discapacidad del Municipio de Cartagena.

#### ACTIVIDADES EN RESIDENCIAS Y CENTROS DE DÍA

##### CELEBRACIÓN DE HALLOWEEN EN EL CENTRO DE DÍA DE LOS DOLORES

**Contenido:** Taller de decoración del centro, dinámicas de grupo, juegos, etc.  
**Fecha y horario.** 27 de octubre de 11,00 a 13,00 h.  
**Destinatarios:** Mayores del Centro de Día Los Dolores.

##### VISITA DE LAS CASTAÑERAS AL CENTRO DE DÍA DE LOS DOLORES

**Contenido:** Abuelas castañeras del club de mayores de Virgen de La Caridad, visitan el Centro de Día de Los Dolores y obsequian a los mayores con castañas y flores de novia.  
**Fecha y horario:** 22 de noviembre. 11,00 h.  
**Destinatarios:** Mayores del Centro.

##### TALLERES DE DECORACIÓN NAVIDEÑA EN EL CENTRO DE DÍA DE EL ALGAR

**Contenido:** Elaboración de trabajos navideños.  
**Fecha:** 24 de noviembre a las 11,00 h.  
**Lugar de realización:** Centro de Día de El Algar.  
**Destinatarios:** Mayores de los Centros de Día de El Algar.

##### TALLER DE ELABORACIÓN DE ROLLOS NAVIDEÑOS. RESIDENCIA ORPEA

**Contenido:** Elaboración y degustación de rollos navideños.  
**Fechas y horario:** 17 de noviembre.  
**Destinatarios:** Residentes de la Residencia.

##### VISITA DE LAS CASTAÑERAS A LA RESIDENCIA ORPEA Y A LA VIVIENDA TUTELADA DE LA FUNDACIÓN MARRAJA

**Contenido:** Las castañeras del club de mayores de Virgen de La Caridad, visitan a los mayores y les obsequian con castañas asadas y flores de novia.  
**Fecha y horario.** 27 de noviembre. Fechas por confirmar  
**Destinatarios:** Mayores residentes.

##### VISITA DE LAS CASTAÑERAS A LA RESIDENCIA AMMA

**Contenido:** Las castañeras del Club de Mayores Virgen de la Caridad obsequian a los mayores de la residencia con castañas y flores de novia.  
**Fechas y Horario:** 1 de diciembre.  
**Destinatarios:** Mayores residentes en este Centro.



#### TALLER DE REPOSTERÍA NAVIDEÑA EN EL CENTRO DE DÍA DE EL ALGAR

**Contenido:** Elaboración de rollos de vino.  
**Fecha y horario:** 1 de diciembre a las 11,00 h.  
**Destinatarios:** Mayores de Centro de Día.

##### VISITA DE LAS CASTAÑERAS AL CENTRO DE DÍA DE EL ALGAR

**Contenido:** Las abuelas castañeras del club de mayores de Virgen de La Caridad visitan el centro de día de El Algar y obsequian a los mayores con castañas y flores de novias.  
**Fecha y horario:** 4 de diciembre. 11,00 h.  
**Destinatarios:** Mayores residentes del centro.

##### CONVIVENCIA NAVIDEÑA DEL CLUB DE MAYORES DE LOS DOLORES Y EL CENTRO DE DÍA LOS DOLORES

**Contenido:** El club de mayores de Los Dolores visita a las personas mayores del centro de día de Los Dolores.  
**Fechas y horarios:** 15 de diciembre a las 11,00 h.  
**Destinatarios:** Mayores del club y residentes del centro de día de Los Dolores.

##### FIESTAS DE NAVIDAD EN CENTROS DE DÍA DE LOS DOLORES Y EL ALGAR

**Contenido:** Actuación de Rondalla, teatro, villancicos, exposición de manualidades, degustación de dulces navideños.  
**Fechas y horario:** 20 de diciembre en El Algar y 22 de diciembre en Los Dolores.  
**Destinatarios:** Mayores y familiares de los Centros de Día.

#### PROGRAMA DE VOLUNTARIADO

Si quieres dedicar parte de tu tiempo libre a una acción voluntaria, Transmitir conocimientos", "Acompañar a personas Mayores" y si deseas "Compartir tu vivienda con estudiantes", ponte en contacto con nosotros:

##### VIVIENDA COMPARTIDA

Estudiantes Universitarios, ayudan a las personas mayores en diferentes tareas de acompañamiento dentro y fuera del hogar, a cambio de alojamiento gratuito.

##### PROGRAMA COMBINATÉ

Programa de voluntariado en los siguientes campos:  
Acompañamiento voluntario a personas con problemas de soledad y dependencia. Acompañamiento en Senderismo.  
Apoyo Informático.

##### EL BAÚL DE LA EXPERIENCIA

El Baúl de la Experiencia es un proyecto por el cual personas mayores, transmiten sus conocimiento en diversas materias a otras personas mayores a través de cursos y talleres.



Ayuntamiento  
Cartagena

www.cartagena.es



## 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 “CUERPO CON SENTIDO”

**Contenido:** Terapia del movimiento: relajación, meditación, estiramientos, música, etc.
**Fecha y horario:** del 5 de octubre al 14 de diciembre. Jueves de 10,00 a 11,30 h.
**Lugar:** planta baja edif. La Milagrosa.
**Imparte:** Claudia Ximena Díaz Salinas.
**Coste matrícula:** 10 euros.

### 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 9 de octubre al 11 de diciembre. Lunes de 10,00 a 11,30 h.
**Lugar:** Centro de Recursos Juveniles, 1º planta. Pso. Alfonso XIII.
**Imparten:** Claudia Ximena Díaz Salinas.
**Coste matrícula:** 10 euros.

### TALLER DE INICIACIÓN AL TEATRO

**Contenidos:** Iniciación a la dramatización escénica y textos teatrales.
**Fechas y Horarios:** Jueves del 19 de octubre al 14 de diciembre de 10,00 a 11,30 h.
**Lugar:** Edf. La Milagrosa. Planta baja.
**Imparte:** Jana García Palazón.
**Taller del Baúl de la Experiencia. Matrícula Gratuita**

### CURSO INFORMÁTICA BÁSICA

Para personas con ordenador portátil que no se atreven a manejarlo
**Contenidos:** Archivos, directorios, mecanografía y correo electrónico.
**Fechas y horarios:** del 3 de octubre al 19 de diciembre. Martes y jueves de 9,15 a 10,45 h.
**Lugar:** edif.. de la Milagrosa. Primera planta.
**Requisitos:** No haber realizado ningún curso de informática.
**Imparte:** José Antonio Martínez González.
**Curso del Baúl de la Experiencia. Coste Matrícula:** 20 euros.

### CURSO DE INFORMÁTICA. NIVEL ALTO (III)

**Contenido:** Procesador de textos, sistema operativo e Internet.
**Fecha y horario:** del 16 de octubre al 18 de diciembre. Lunes y miércoles de 11,00 a 12,30 h.
**Lugar:** 1º planta, edif. La Milagrosa.
**Requisitos:** Haber realizado nivel I Y II o tener conocimientos informáticos. Se valorará acudir al curso con su propio ordenador.
**Imparte:** Consuelo Galán Cánovas.
**Coste matrícula:** 16 euros.

### TALLER “APRENDE A UTILIZAR TU TABLET”. (II PARTE)

**Contenido:** sácale el máximo partido a tu tablet, aprende a utilizar las aplicaciones más útiles y descubre un abanico de posibilidades.
**Fecha y horarios:** del 6 de octubre al 15 de diciembre. Viernes de 11,00 a 12,30 h.
**Lugar:** 1º planta edif. La Milagrosa.
**Requisitos:** Haber realizado la primera parte en el turno de enero.
**Imparte:** Patricia Martínez Pérez.
**Coste matrícula:** 10 euros.

### CURSO INGLÉS BÁSICO

**Contenidos:** Iniciación a ingles básico.
**Fechas y horarios:** del 17 de octubre al 19 de diciembre, martes de 9,45 a 11,00 h.
**Lugar:** edif. La Milagrosa 1ª planta.
**Imparte:** Jana García Palazón.
**Curso del Baúl de la Experiencia. Matrícula gratuita.**

### CURSO DE INGLÉS MEDIO

**Contenidos:** Nociones básicas de inglés
**Fechas y horarios:** Del 6 de octubre al 15 de diciembre. Viernes de 9,00 a 11,00 h.
**Lugar:** edif. La Milagrosa 1ª planta.
**Imparte:** Joaquín Fernández Collado.
**Curso del Baúl de la Experiencia. Matrícula gratuita.**

### TALLER DE INGLÉS CONVERSACIÓN

Para personas con conocimiento de este idioma
**Contenidos:** Mejorar y mantener tu nivel de inglés de forma entretenida y sin esfuerzo.
**Fechas y horarios:** Del 3 de octubre al 19 de diciembre. Martes y jueves de 11,00 a 12,30 h.
**Lugar:** edif. la Milagrosa primera planta.
**Imparte:** José Antonio Martínez González.
**Taller del Baúl de la Experiencia. Matrícula gratuita.**

### TALLER DE ENTRENAMIENTO DE MEMORIA

**Contenido:** técnicas de atención, memorización y razonamiento lógico.
**Fecha y horario:** del 16 de octubre al 18 de diciembre. Lunes de 10,00 a 11,30 h.
**Lugar:** planta baja, edif. La Milagrosa.
**Imparte:** Inmaculada Navarro Sánchez.
**Coste matrícula:** 10 euros.

### CURSO “UN PASEO POR LA HISTORIA DE CARTAGENA: SUS TRADICIONES Y SUS COSTUMBRES”

**Contenido:** Ponencias y visitas relacionadas con la historia de Cartagena.
**Fechas y horarios:** Del 19 de octubre al 14 de diciembre. Jueves de 10,00 a 12,00 h.
**Lugar:** Edf. La Milagrosa 2ª planta.
**Imparte:** Mercedes Marín Acosta.
**Coste Matrícula:** 10 euros.

### TALLER “LA NOCHE PARA DORMIR, EL DÍA PARA VIVIR”

**Contenido:** Taller de hábitos e higiene en el sueño, para prevenir problemas asociados a un descanso poco reparador: fatiga, somnolencia diurna, reducción de las capacidades cognitivas, pérdida de memoria y sensación de desmotivación, etc.
**Fechas y horario:** Del 17 de octubre al 19 de diciembre. Martes de 10,00 a 11,30 h.
**Lugar:** planta baja, Edif. La Milagrosa.
**Imparte:** Mª Jesús Bueno Delgado.
**Coste matrícula:** 10 euros.

### TALLER DE COCINA: “LOS SECRETOS DE LA PASTA”

**Contenido:** Cocción de la pasta, salsas y recetas.
**Fecha y horario:** Jueves 26 de octubre de 10,00 a 11,00 h.
**Lugar:** Edif. La Milagrosa. Planta baja.
**Imparte:** Emilio Cuenca Pérez.
**Taller del Baúl de la Experiencia. Matrícula gratuita.**

### TALLER: “COCINA MEDITERRÁNEA”

**Contenido:** Elaboración de arroces, guisos y salsas.
**Fecha y horario:** Jueves 2 de noviembre de 10,00 a 11,00 h.
**Lugar:** Edif. La Milagrosa. Planta baja.
**Imparte:** Emilio Cuenca Pérez.
**Taller del Baúl de la Experiencia. Matrícula gratuita.**

### TALLER: “HABILIDADES SOCIALES Y COMUNICATIVAS”

**Contenido:** En este taller aprenderemos de una forma práctica y divertida, estrategias para comunicarnos y desenvolvemos correctamente en nuestra sociedad.
**Fecha y horario:** Miércoles 15 y 22 de noviembre.
**Lugar:** 2ª planta, edif. La Milagrosa.
**Matrícula gratuita.**

### CHARLA-TALLER: PROTECCIÓN JURÍDICA DE LAS PERSONAS EN SITUACIÓN DE DISCAPACIDAD

**Contenido:** Temas jurídicos de interés para personas con discapacidad y familiares.
**Fecha y horario:** noviembre (pendiente fijar día y hora).
**Lugar:** Edif. La Milagrosa. 2ª planta.
**Matrícula gratuita.**

### TALLER: EL BANQUETE DE APICIO. TODOS A LOS FOGONES

**Contenido:** Descubrir de forma amena los secretos de la gastronomía romana. Mostrando los restos arqueológicos que guardan relación con la alimentación clásica, e ilustrando su empleo con las recetas del antiguo Mare Nostrum. Conoceremos cómo se preparaba el famoso Garum, o cómo se hacía el pan, entre otras muchas cosas.
**Fecha y horario:** Viernes 20 de octubre de 10,00 a 11,30 h.
**Lugar:** Museo Arqueológico Municipal C/ Ramón y Cajal, 45.
**Imparte:** Mari Paz Martínez Garcerán.
**Matrícula gratuita.**

### TALLER: LA VIDA EN UNA CIUDAD ROMANA

**Contenido:** A través de maquetas y audiovisuales conoceremos los edificios, las profesiones, los espectáculos, las fiestas y las costumbres de una ciudad de la época romana.
**Fecha y horario:** Viernes 17 de noviembre de 10,00 a 12,00 h.
**Lugar:** Museo Arqueológico Municipal C/ Ramón y Cajal, 45.
**Imparte:** Mari Paz Martínez Garcerán.
**Matrícula gratuita.**

### TALLER: EL MUNDO FUNERARIO EN LA ANTIGÜEDAD

**Contenido:** Conoceremos los cultos, ritos y costumbres funerarias de los distintos pueblos que han vivido en Cartagena a lo largo de la Historia.
**Fecha y horario:** Viernes 15 de diciembre de 10,00 a 12,00 h.
**Lugar:** C/ Ramón y Cajal, 45.
**Imparte:** Mari Paz Martínez Garcerán.
**Matrícula gratuita.**

### CURSO DE PINTURA

**Contenido:** Técnicas de pintura, dibujo , trazados y colores.
**Fechas y horarios:** del 4 de octubre al 20 de diciembre. Miércoles de 10,00 a 12,00 h.
**Lugar:** Edif. La Milagrosa. Planta baja.
**Imparte:** Pedro García Romero.
**Curso del Baúl de la Experiencia. Matrícula gratuita.**

### TALLER DE BOLILLO

**Contenidos:** Iniciación al bolillo, técnicas.
**Fechas y horarios:** Del 6 de octubre al 15 de diciembre. Viernes de 10,00 a 12,00 h.
**Lugar:** Edif. La Milagrosa primera planta.
**Imparte:** Encarnación Castillejo Toba.
**Taller del Baúl de la Experiencia Matrícula gratuita.**

### TALLER DE LAS ARTES

**Contenido:** Decoración Navideña: pintura en tela, tabla y escayola.
**Fechas y horario:** Del 6 de octubre al 22 de diciembre. Viernes de 10,00 a 12,00 h.
**Lugar:** Edf. La Milagrosa, planta baja.
**Imparte:** Juan José Quirós Illán.
**Matrícula:** 10 euros.

## SENDERISMO

**Requisitos:** Personas mayores de 60 años, pensionistas o jubilados 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, en las actividades que lo requieran.

### RUTA HISTÓRICA: “El legado cultural de la Ilustración”. Conmemoración del Día Internacional de las Personas Mayores. Martes, 3 de octubre

**Desarrollo:** A las 9,00 h. en el local parroquial de la iglesia San Fulgencio, presentación de actividades, normativa y condiciones de acceso. Posteriormente recorreremos las grandes obras militares del siglo XVIII que formaban el sistema defensivo de la ciudad.
**Recorrido:** Calle Real, Arsenal, Cuartel de Presidarios, Muralla del Mar, Busto de Carlos III, Cuartel de Guardiamarinas, Hospital Militar y finalizaremos visitando el Parque de Artillería.
**Distancia:** 5,5 Km.
**Duración:** 3 h.
**Salida:** a las 9,30 h. Iglesia San Fulgencio.
**Colaboran:** Asociación de guías voluntarios de Cartagena y Parroquia de San Fulgencio.

### CALA CORTINA-TRINCABOTIJAS-CARTAGENA Miércoles, 11 de octubre

**Recorrido:** San Fulgencio, la Plaza de Bastarreche, Grúa Sansón, Cala Cortina, Trincabotijas, Chimenea de Peñarroya y regreso a Cartagena.
**Distancia:** 12 Km.
**Altitud máx.:** 124 m.
**Altitud mín.:** 2 m.
**Desnivel subiendo:** 180 m.
**Desnivel bajando:** 177 m.
**Dificultad técnica:** Moderada.
**Duración:** 4 h.
**Salida:** a las 9,00 h. desde iglesia San Fulgencio.
**Colabora:** Asociación de guías voluntarios de Cartagena.

### RUTA MINERA (La Unión-Portman-Llano del Beal) Miércoles, 18 de octubre

**Recorrido:** Sendero PR-MU 88 “Carretera del 33”, Portman, Calzada Romana, PR-MU 3, que se dirige al Llano del Beal. Recorrido interesante para conocer la historia minera de la zona.
**Distancia:** 15 Km.
**Altitud máx.:** 283 m.
**Altitud mín.:** 0 m.
**Desnivel subiendo:** 435 m.
**Desnivel bajando:** 456 m.
**Duración:** 5 h.
**Dificultad técnica:** Difícil.
**Desplazamiento:** FEVE.
**Salida:** a las 8,30 h. desde Plaza de Bastarreche

### SENDERO DE SANTA BÁRBARA (Cartagena) PR-MU 106. Conmemoración del Día Internacional de las Mujeres Rurales. Miércoles, 25 de octubre

**Recorrido:** Transcurre por zonas de interés geológico como Los Pérez Bajos y el Cabezo Negro, en las cuales encontramos flora protegida como el Azufaífo y el Garbancillo de Tallante. Después de la ruta visitaremos una “Noria de Sangre”, el museo Etnológico y acabaremos con un almuerzo campestre y la lectura de un manifiesto sobre las Mujeres Rurales.
**Distancia:** 13 Km.
**Dificultad Física:** Media.
**Salida:** a las 8,30 h. desde Mandarache.
**Regreso:** a las 17,00 h.
**Desplazamiento:** Particular.
**Colaboran:** Asociación de Mujeres, Club de Mayores, Asociación de Vecinos de los Puertos y Entidad de Custodia del Territorio para la conservación del Garbancillo de Tallante.
**Actividad con inscripción previa.**

### PASEO URBANO DE CUENTO Martes, 31 de octubre

**Recorrido:** Rambla de Benipila, C/Peroniño, C/Real, Muralla del Mar, Castillo de la Concepción y C/ Gisbert donde realizaremos una parada en las Escuelas Graduadas para participar en un repertorio de cuentos con la finalidad de fortalecer el vínculo entre nietos y abuelos.
**Distancia:** 7 Km.
**Duración:** 4 h.
**Salida:** a las 8,30 h. desde la iglesia de San Fulgencio.
**Colabora:** Marian López Muñoz, Trabajadora social y Cuento-terapeuta.

### SENDERO DE LAS ENCAÑIZADAS. PR-MU65 Parque Regional Salinas San Pedro del Pinatar Miércoles, 8 de noviembre

**Recorrido:** Es un sendero circular que nos propone recorrer íntegramente los límites del Parque Regional de las Salinas de San

Pedro, disfrutando de sus múltiples paisajes. Transitaremos por El Pinar de Coterillo, Puerto deportivo, La Llana, Punta de Algas, Molino de la Calcetera y Molino Quintín.
**Distancia:** 12,82 Km.
**Dificultad Física:** Fácil.
**Duración:** 4 h.
**Salida:** a las 8,00 h. desde Mandarache.
**Desplazamiento:** Bus.
**Actividad con inscripción previa.**

### PASEO CULTURAL SALUDABLE Conmemoración del Día Mundial de la Diabetes Miércoles, 15 de noviembre

**Recorrido:** Saldremos desde la parroquia de San Fulgencio y caminaremos por Jorge Juan, Ronda de la Unión, Bastarreche, Santa Lucía, Castillo de Los Moros, El Batel y Calle Gisbert. En las Graduadas SODICAR, nos informará sobre la Diabetes y nos realizaran controles de glucemia, posteriormente continuaremos nuestra marcha hasta el lugar de salida.
**Distancia:** 6 Km.
**Duración:** 4 h.
**Salida:** a las 8,30 h. desde San Fulgencio.
**Colabora:** SODICAR (Asociación de Diabéticos de Cartagena y Comarca)

### FUENTE VIEJA “El Agua, un bien preciado” Miércoles, 22 de noviembre

**Recorrido:** Venta el Lirio, Los Díaz, Fuente Vieja, Balsa del Inglés, inmediaciones del Cabezo Negro, barranco de La Noguera, Torre Nicolás y regreso por la morra la Arjona hasta el lugar de partida.
**Distancia:** 10 Km.
**Altitud máx.:** 286 m.
**Altitud mín.:** 125 m.
**Desnivel:** 182 m.
**Dificultad técnica:** Fácil.
**Duración:** 4 h.
**Desplazamiento:** Particular.
**Salida:** a las 8,30 h. desde Mandarache.
**Colabora:** Pedro Cámara, guía de la zona.

### CANTERAS ROMANAS “Un viaje al pasado” Miércoles, 29 de noviembre

**Recorrido:** Cartagonova, Coto Dorda, Poblado de Marina, Instituto El Cano, Los Garcías, Canteras, Urb. Las Lomas, La Vaguada, rambla Benipila y Cartagena.
**Distancia:** 13,5 Km.
**Altitud máx.:** 95 m.
**Altitud mín.:** 4 m.
**Desnivel:** 109 m.
**Duración:** 4 h.
**Dificultad técnica:** Moderada.
**Salida:** a las 8,30 h. desde iglesia San Fulgencio.
**Colaboran:** Asociación de Guías Voluntarios de Cartagena.

### PASEO YOGUICO “Respirando Salud” Viernes, 1 de diciembre

**Recorrido:** Vía verde Bº Peral, Los Barreros, Los Dolores, Fuente Cuba, Cuatro Santos y Ciudad Jardín. Al finalizar el paseo, en el Local Social de Ciudad Jardín, conoceremos el Yoga y realizaremos algunos ejercicios de esta técnica milenaria.
**Distancia:** 6 Km.
**Duración:** 4 h.
**Salida:** a las 8,30 h. desde San Fulgencio.
**Colaboran:** Mª Dolores Martín, profesora de Yoga y Meditación y Asociación de Vecinos “Ciudad Jardín”.

### BULLAS-CARAVACA DE LA CRUZ (Vía Verde del Noroeste) Miércoles, 13 de diciembre

**Recorrido:** Bullas por la Vía Verde del Noroeste (antiguo ferrocarril) pasando por Cehegín hasta llegar a Caravaca. Después de completar la etapa, nos desplazaremos en bus hasta Mula, donde comeremos y posteriormente visitaremos el pueblo.
**Distancia:** 22,7 Km.
**Altitud máx.:** 626 m.
**Altitud mín.:** 356 m.
**Desnivel subiendo:** 241 m.
**Desnivel bajando:** 174 m.
**Dificultad técnica:** Difícil.
**Duración:** 6 h.
**Desplazamiento:** Bus.
**Salida:** a las 8,00 h. desde Mandarache.
**Actividad con inscripción previa.**

### RUTA DE LOS BELENES + (AGUINALDO Y APERITIVO NAVIDEÑO) Miércoles, 20 de diciembre

**Recorrido:** Paseo urbano visitando los diferentes belenes ubicados en la ciudad: Iglesia de S. Fulgencio – El Pinacho en Sta. Lucía – Parroquia

de San Diego – Plaza de San Francisco. Acto seguido recorreremos algunos establecimientos de la ciudad donde entonaremos villancicos y pediremos el aguinaldo. Para finalizar despediremos el año con un aperitivo navideño y se proyectaran audiovisuales de las actividades realizadas en el local social de Ciudad Jardín.
**Distancia:** 8 Km.
**Salida:** a las 9,00 h, junto iglesia San Fulgencio.
**Colaboran:** Parroquia San Fulgencio, Asociación Cultural El Pinacho, Parroquia de San Diego, Entidades comerciales y Asociación de Vecinos de Ciudad Jardín.

## ACTIVIDADES EN CLUBES DE MAYORES

### CELEBRACIÓN DEL DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS MAYORES. Martes 3 de octubre.

**MAÑANA:** RUTA SOCIOCULTURAL DE SENDERISMO: “El legado cultural de la Ilustración” 9,00 h. Local Parroquial de la Iglesia de San Fulgencio
**TARDE:** “ACTO CNMEMORATIVO A LOS MAYORES”. 17,00 h. Lectura de Manifiesto en la Plaza del Ayuntamiento. 17,30 h. Acto de homenaje a las personas centenarias, reconocimiento a los voluntarios que han colaborado en la Unidad de Mayores, en el curso 2016/17 y Actuación de la Banda “Unión Musical Cartagonova”. Lugar: Aula de Cultura Obra Social Caja Mediterráneo C/ Mayor 11.
**Horario:** de 17,00 a 19,30 h.

**Entrada gratuita con invitación.**

### IX FERIA DE RECURSOS Y SERVICIOS “FEMADIS 2017”

**Contenido:** Muestra de recursos y servicios públicos y privados para mayores y personas con discapacidad, exposiciones y demostraciones de los trabajos y actividades realizadas en clubes y centros de mayores, muestra de gastronomía tradicional, etc.
**Fecha:** 20, 21 y 22 de octubre.
**Lugar:** Explanada del Puerto, frente a Héroes de Cavite.

### CURSO DE INICIACIÓN A LA INFORMÁTICA PARA DIRECTIVOS DE CLUBES DE MAYORES

**Contenido:** Manejo básico de ordenador, procesador de textos, sistema operativo e Internet.

**Fecha y horario:** Del 16 de octubre al 18 de diciembre. Lunes y miércoles de 9,30 a 10,45 h.
**Lugar:** 1º planta, edif. La Milagrosa.
**Dirigido a:** Miembros de juntas directivas de clubes de Personas Mayores del Municipio de Cartagena.
**Imparte:** Consuelo Galán Cánovas.

### CICLO DE CONFERENCIAS SOBRE CARTAGENA

“Ritos, trovos, leyendas y tradiciones del campo de Cartagena”.
**Fechas:** Octubre y noviembre.
**Lugares:** Clubes de mayores que las soliciten.
**Imparte:** José Sánchez Conesa. Cronista Oficial de Cartagena y Licenciado en Antropología Social.

“Cartagena en la copla y el flamenco”.
**Fechas:** Octubre y noviembre.
**Lugares:** Clubes de mayores que las soliciten.
**Imparte:** Benito Martínez. Licenciado en Periodismo y Comunicación Audiovisual.

### GERONTOGIMNASIA

**Contenido:** Mantenimiento físico en las personas mayores.
**Lugares:** En 42 centros de mayores.