ACTIVIDADES EN CLUBES DE PERSONAS MAYORES Y ASOCIACIONES DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD.

CARNAVAL DE MAYORES
Contenidos: Actuación de comparsas. Elección de la Reina del carnaval de mayores 2018. Actuación musical. Entrega de Premios.
Fecha y horario: 9 de febrero de 17,00 a 20,00 h. **Lugar:** Por determinar.

CELEBRACIÓN DE SAN VALENTÍN
Contenido: Comida- baile de San Valentín. **Fecha y horario:** Martes 14 de febrero a las 14,00 h. **Lugar:** Jardín Botánico en El Albujón. **Inscripciones:** Hasta el 10 de febrero en la federación de asociaciones y centros de mayores. **Organiza:** Federación de asociaciones y Centros de mayores de Cartagena. **Precio:** 20 euros.

JORNADA DE FORMACIÓN DE CLUBES DE MAYORES
Contenido: "Claves para envejecer saludablemente". **Fecha y horario:** 17 de abril de 9,30 a 13,30 h. **Lugar:** Salón de actos de la UNED. **Inscripciones:** En la federación de Asociaciones y Centros de Personas Mayores, hasta el 8 de abril. **Matrícula Gratuita.** Se entregará justificante de asistencia.

CONVIVENCIA DE MAYORES
Contenido: juegos de mesa, petanca, actuaciones, comida de convivencia y concurso de baile. **Fecha:** 31 de mayo. **Lugar:** Campamento de Cáritas en Los Urrutias. **Inscripciones:** En Clubes de Mayores. **Precio Comida:** 10 euros.

ACTO DE INAUGURACIÓN DE LA "CALLE DE MIS ABUELOS"
Inauguración de la "Calle de mis abuelos" en Santa Ana, con actuación de la Rondalla del club de mayores de Sta. Ana. Patrocinado por El Pozo Alimentación, con degustación de sus productos. **Fecha:** 26 de julio, festividad de San Joaquín y Santa Ana, "Día de los abuelos". **Lugar:** Santa Ana (junto a la Asociación de Vecinos).

CHARLA: "LA COPLA Y EL FLAMENCO EN CARTAGENA"
Fecha y Lugar: 18 de enero y 15 de febrero en el Local Social de Torreciega. El 15 de mayo y 26 de junio en el Local Social de Los Dolores. **Imparte:** Benito Martínez Vicente. Licenciado en Periodismo y en Antropología Social. **Hora:** 17:00 h.

CHARLA: "RITOS, LEYENDAS Y TRADICIONES EN EL CAMPO DE CARTGENA"
Fecha y Lugar: 16 marzo y 13 de abril en el Local Social de La Palma. El 8 de mayo y 5 de junio en la Casa de la Cultura de Molinos Marfagones. **Imparte:** José Sánchez Conesa. Cronista Oficial de Cartagena y Licenciado en Periodismo y comunicación. **Hora:** 17:00 h.

VIII CAMPEONATO MUNICIPAL DE PETANCA
Fecha y horario: De febrero a mayo de 16,00 a 18,00 h. **Lugar:** En los diferentes campos de petanca de los equipos participantes. **Requisitos:** Pertenecer a Club o Centro de Personas Mayores. **Inscripciones:** Hasta el 30 de enero en la Federación de asociaciones y Centros de Personas Mayores de Cartagena.

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 enero a junio, 10 sesiones. **Lugares:** Clubes de Mayores del Municipio. **Matrícula:** Gratuita. **Requisitos:** Pertenecer a un Club de Personas Mayores del Municipio. **Imparte:** Beatriz Martínez Pérez.

GERONTOGIMNASIA
Contenido: Mantenimiento físico en las personas mayores. En colaboración con la Concejalía de Deportes. **Lugares:** En 40 centros de Personas Mayores. **Duración:** De enero a junio, dos días a la semana. **Precio:** 3 euros mensuales. **Requisitos:** Pertenecer a un Club de Personas mayores del Municipio de Cartagena. **Imparten:** Monitores de la Concejalía de Deportes.

TALLERES DE CARNAVAL
Contenido: Elaboración de disfraces y/o complementos, ensayo de chirigotas y coreografías. **Fechas:** Enero y febrero. **Lugares:** Vírgen de la Caridad, La Manga, San José Obrero, Miranda, La Aljorra, La Palma y Molinos Marfagones. **Matrícula:** Gratuita. **Imparten:** Rosa Prieto, Mª José Rojo, Ruth Santiago y Ana Carmen Martín.

TALLER DE TEATRO
Fechas: De enero a junio. **Lugares:** Miranda, La Puebla, La Aljorra, Sta. Ana, Los Dolores y Molinos Marfagones. **Contenido:** Elección de obra y actores, distribución de papeles, ensayos de la obra, diseño y elaboración del decorado y representación de la obra. **Matrícula:** Gratuita. **Imparte:** Francisca Olmos Lamberlos.

TALLER DE TIEMPO LIBRE EN CLUBES
Fechas: De enero a junio. **Lugares:** 32 clubes de mayores. **Contenido:** Manualidades, reciclado, pintura, modelado, etc. **Matrícula:** Gratuita. Los alumnos aportarán los materiales. **Imparten:** Brígida López, Rosa Prieto, Francisca Olmos, M. José Rojo, Ruth Santiago y Juan José Quirós.

TALLER DE MODELADO EN APICES
Fecha y horario: De enero a junio. Martes de 10,00 a 12,00 horas. **Lugar:** Asociación ÁPICES. Ctra. Madrid-Cartagena, Sta. Ana. **Destinatarios:** Personas con discapacidad psíquica mayores de 30 años. **Imparte:** Juan José Quirós Illán.

TALLER DE LAS ARTES EN TIENDA ASILO DE SAN PEDRO
Fecha y horario: De enero a junio. Jueves de 10,00 a 12,00 h. **Lugar:** Hogar Torre de Nazaret en Santa Ana. **Destinatarios:** Personas con discapacidad psíquica y física. **Imparte:** Juan José Quirós Illán.

TALLER DE BOLILLO EN LOS BARREROS
Contenidos: Realización de trabajos tradicionales de bolillo. **Fechas y Horarios:** Del 10 de enero al 20 de junio. Miércoles de 17:00 a 19:00 h. **Lugar:** Club de Mayores. **Matrícula Gratuita.** Los alumnos aportarán los materiales. **Imparte:** Francisca Ruiz Pérez. **Taller del baúl de la experiencia.**

TALLER DE BOLILLO EN MOLINOS MARFAGONES
Contenidos: Iniciación al bolillo. Técnicas. **Fechas y Horarios:** Del 17 de enero al 20 de junio. Miércoles de 17:00 a 18:00 h. **Lugar:** Centro Cultural. **Matrícula Gratuita.** Los alumnos aportarán los materiales. **Imparte:** Ana Ros Navarro. **Taller del baúl de la experiencia.**

TALLER DE BOLILLO EN LOS DOLORES
Contenidos: Iniciación al bolillo. Técnicas. **Fechas y Horarios:** Del 15 de enero al 11 de junio. Lunes de 16:00 a 18:00 h. **Lugar:** Centro Cultural. **Matrícula Gratuita.** Los alumnos aportarán los materiales. **Imparte:** Encarnación Castillejo Tobal. **Taller del baúl de la experiencia.**

REPRESENTACIONES TEATRALES
Grupos de teatro de Los Dolores y de Miranda
Obra: "¡Cómo está el servicio!" de Alfonso Paso.
Fecha y horario: Viernes 1 de junio a las 19,00h.
Lugar: Local Social de Miranda.

Grupo de teatro de Molinos Marfagones
Obra: "Las casas de cartón" de S. y J. Álvarez Quintero.
Fecha y horario: Viernes 8 de junio a las 19,00h.
Lugar: Casa de la Cultura en Molinos Marfagones.

Grupo de teatro "Aljorra la Bella" de La Aljorra
Obra: "La familia es un estorbo" de Emilio Sáez.
Fecha y horario: Viernes 15 de junio a las 20,00h.
Lugar: Centro Cívico de La Aljorra.

Grupo de teatro de Santa Ana
Obra: "Los chorros del oro" de S. y J. Álvarez Quintero.
Fecha y horario: Viernes 22 de junio a las 19,00h.
Lugar: Club de Mayores de Santa Ana.

Grupos de teatro de Los Dolores y de Miranda
Obra: "¡Cómo está el servicio!" de Alfonso Paso.
Fecha y horario: Jueves 28 de junio a las 19,00h.
Lugar: Local Social de Los Dolores.

Grupo "Teatro de Siempre" de La Puebla
Obra: "El abuelo Curro" de Luis Fernández de Sevilla y Guillermo Hernández Mir.
Fecha y horario: Sábado 30 de junio a las 20,00h.
Lugar: Local Social de la Puebla.

SEMANAS CULTURALES
Contenidos: Exposición de trabajos, rondallas, teatro, charlas, actuaciones musicales, visitas culturales, etc.
Lugares y Fechas:
- **Club de Mayores de San Ginés.** Del 5 al 9 de marzo.
- **Club de Mayores de La Palma.** Del 12 al 18 de marzo.
- **Sector Estación.** Del 7 al 11 de mayo.
- **Club de Mayores de Torreciega.** Del 21 al 25 de mayo.
- **Molinos Marfagones.** Del 4 al 8 de junio.
- **La Aljorra.** Del 11 al 17 de junio.
- **Los Dolores.** Del 25 al 29 de junio.
- **Celebración del "Día del Abuelo y la Abuela"** en **San José Obrero**. 15 de junio.

EXPOSICIONES DE TRABAJOS ARTESANALES
Contenido: Pintura en tela, elaboración de trabajos con material reciclado, decoración de bandejas y tejas, patchwork.
Fecha y horario: 5 y 6 de junio a las 12,30 h.
Lugar: Locales Sociales de Los Puertos de Santa Bárbara y Tallante.

VISITA A LOS MUSEOS DE LA CIUDAD
Contenido: Visita a diversos museos y centros de interés en la ciudad.
Clubes Participantes: Vista Alegre, Alumbres, El Albujón, Barreros y Bda. Cuatro Santos, Los Belones, San Ginés, La Manga y San Antón.
Fecha: De marzo a mayo.

VIAJE SOCIO-CULTURAL
Contenido: Visita a las Cuevas de Canelobre, en Busot, Alicante.
Clubes Participantes: Bda. Hispanoamérica. **Fecha:** Por determinar.

VISITA GUIADA: CONOCE LOS MONUMENTOS DE TU CIUDAD
Fecha: 8 de Mayo. **Destinatarios:** Personas con discapacidad psíquica de Asociación de APICES.

ACTIVIDADES EN RESIDENCIAS Y CENTROS DE ESTANCIAS DIURNAS Y RESIDENCIAS

TALLER DE MÁSCARAS EN EL CENTRO DE DÍA DEL ALGAR
Contenido: Elaboración de máscaras y ornamentación carnavalesca.
Fecha y horario: 16 de febrero.
Imparte: Brígida López Martínez y Ruth Santiago Mellado.

TALLER DE REPOSTERÍA EN LA RESIDENCIA ORPEA.
Contenido: Elaboración de huevos de Pascua.
Fecha y horario: 16 de marzo.
Imparte: Brígida López Martínez.

FIESTA ROCIERA EN LA RESIDENCIA ORPEA.
Con la actuación del coro Rociero de la Asociación de mujeres "Alba" de la Bda. Cuatro Santos. **Fecha y horario:** 18 de abril a las 17:00 H.

ACTUACIÓN DE LA RONDALLA DE ALUMBRES.
Lugar: Residencia Fuente Cubas y Residencia Anma.
Fecha y horario: 5 y 25 de abril, respectivamente, a las 17:00 h.

ACTUACIÓN DE LA RONDALLA DE STA. ANA.
Lugar: Residencia Vírgen del Mar.
Fecha y horario: 14 de abril a las 17:00 h.

CELEBRACIÓN DEL DÍA DEL LIBRO EN EL CENTRO DE DÍA DE LOS DOLORES.
Contenido: Taller de lectura. **Fecha y horario:** 23 de abril.
Imparten: Alumnos del IES San Isidoro de Los Dolores.

VISITA DE LOS CENTROS DE DÍA A LA IGLESIA STA. MARÍA DE GRACIA.
Contenido: Un recorrido por los tronos de Semana Santa.
Fecha y horario: 28 de abril a las 12,00h.
Visita guiada por: Juan José Quirós.

CELEBRACIÓN DEL ANIVERSARIO DEL CENTRO DE DÍA DE LOS DOLORES"
Contenido: teatro, música y actividades intergeneracionales.
Fecha y horario: 22 de junio.

ESCUELAS DE VERANO
Contenido: Charlas, talleres y visitas culturales.
Fecha y horario: 2, 6 y 13 de julio.
Lugar: Edificio de la Milagrosa
Destinatarios: Mayores de los Centros de Día de El Algar y Los Dolores
Imparten: Rosa Prieto, Mª José Rojo, Ruth Santiago y Brígida López.

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 ACOMPAÑAMIENTO
Tareas de acompañamiento a personas con problemas de soledad tales como: conversar, pasear, acompañar a actividades, apoyo en gestiones, etc.

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.

CONCEJALÍA servicios sociales CARTAGENA

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 12 88 51
http://www.facebook.com/InformayorCartagenaES

Programa de Actividades para Personas Mayores y Personas con Discapacidad

ENERO - JUNIO 2018

Ayuntamiento Cartagena
www.cartagena.es

CONCEJALÍA servicios sociales CARTAGENA

Estimados/as amigos y amigas, os presentamos un amplio programa de actividades, que el Ayuntamiento de Cartagena a través de su Concejalía de Servicios Sociales y Mediación Social, ha preparado para este primer semestre de 2018 , destinado a las Personas mayores y Personas con Discapacidad.

El procurar una mejor calidad de vida para estos colectivos, es una de nuestras prioridades, por ello cada trimestre intentamos superar el anterior con nuevas y más completas propuestas para satisfacer los intereses y demandas de nuestros mayores; asimismo, las actividades que ofrecemos para este semestre de enero a junio se extienden a todos los barrios y diputaciones, ya que muchas de ellas se celebran en los distintos clubes del municipio, abarcando así todo el territorio de nuestro término municipal.

Espero que todas estas actividades, que con tanto cariño hemos preparado, sean de vuestro agrado y os animo a participar en ellas.

Ana Belén Castejón Hernández.
ALCALDESA DE CARTAGENA

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.
Precio: Se especifica en cada uno de los cursos y talleres. Tendrán bonificación del 20 % en la matrícula los alumnos que acrediten alguno de los siguientes requisitos:
• Pensión por debajo del salario mínimo interprofesional (SMI 2017).
• Minusvalía igual o superior al 33%.
• Matriculación en dos cursos o talleres con coste.

TALLER DE MUSICOTERAPIA
Contenido: explorar la música de los ancestros, la cultura, los pueblos, la familia, hasta descubrir los elementos comunes en nuestra propia música y los gustos personales desde lo musical. Técnicas de relajación para el alivio del estrés desde la musicoterapia.
Fecha y horario: del 6 de febrero al 17 de abril. Martes de 10:00 a 12:00 horas.
Lugar: Edif. La Milagrosa. Planta baja.
Coste matrícula: 10 euros.
Imparte: Isabel Luñansky.

TALLER: "HABILIDADES SOCIALES Y COMUNICATIVAS"
Contenido: en este taller aprenderemos, de una forma práctica y divertida, estrategias para comunicarnos y desenvolvernos correctamente en nuestra sociedad.
Fecha y horario: miércoles 14, 21 y 28 de febrero de 10:00 a 12:00 h.
Lugar: Edif. La Milagrosa. 2ª planta.
Matrícula gratuita.
Imparte: Raquel Aullón García.

TALLER DE ESTIMULACIÓN DE LA MEMORIA
Contenido: técnicas de atención, memorización y razonamiento lógico.
Fecha y horario: del 2 de febrero al 20 de abril. Viernes de 10:00 a 11:30 horas.
Lugar: Edif. La Milagrosa, aula por determinar.
Coste matrícula: 10 euros.
Imparte: Inmaculada Navarro Sánchez.

TALLER: "HISTORIAS DE LA PREHISTORIA"
Contenido: en este taller conoceremos como vivían nuestros antepasados más remotos, donde habitaban, que comían, que herramientas utilizaban.
Fecha y horario: Viernes 9 de febrero de 10:00 a 12:00 horas.
Lugar: Museo Arqueológico Municipal C/ Ramón y Cajal, 45.
Imparte: Mari Paz Martínez Garcerán.
Matrícula gratuita.

TALLER: "EL INGENIO AL SERVICIO DE LA BELLEZA"
Contenido: desde la prehistoria, el ser humano va a recurrir a fórmulas variadas para transformar su aspecto físico. Se realiza un recorrido temático por el museo, conociendo los objetos de la colección permanente y sus usos, que han servido a lo largo de la historia, para embellecerse o reflejar la belleza.
Fecha y horario: Viernes 9 de marzo de 10:00 a 12:00 horas.
Lugar: Museo Arqueológico Municipal C/ Ramón y Cajal, 45.
Imparte: Mari Paz Martínez Garcerán.

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 25 de Enero al 22 de marzo y del 19 de abril al 7 de Junio. Jueves de 10:00 a 12:00 h.
Lugar: Edif. de la Milagrosa. Segunda planta.
Matrícula: 10 euros.
Imparte: Mercedes Marín Acosta.

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 8 de enero al 12 de marzo; del 2 de abril al 4 de junio. Lunes de 10:00 a 11:30 horas.
Lugar: Centro de Recursos Juveniles, 1ª planta. Pº. Alfonso XIII.
Coste matrícula: 10 euros.
Imparte: Claudia Ximena Díaz Salinas.

TALLER "CUERPO CON SENTIDO"
Contenido: terapia del movimiento, relajación, meditación, estiramientos, música y reflexiones.
Fecha y horario: del 18 de enero al 22 de marzo. Jueves de 10:00 a 11:30 horas.
Lugar: Edif. La Milagrosa, planta baja.
Coste matrícula: 10 euros.
Imparte: Claudia Ximena Díaz Salinas.

TALLER DE INICIACIÓN AL TEATRO
Contenido: Iniciación a la dramatización escénica y textos teatrales.
Fechas y horarios: Del 18 de enero al 31 de Mayo.
Jueves de 10:00 a 11:30 h.
Lugar: Edif. La Milagrosa. Planta baja.
Matrícula gratuita.
Imparte: Jana García Palazón.
Taller del Baúl de la Experiencia.

TALLER DE LAS ARTES
Contenidos: Pintura sobre tela, relieves y avance a la policromía.
Fechas y horario: Del 19 de Enero al 22 de junio.
Los viernes de 10:00 a 12:00 h.
Lugar: Edif. La Milagrosa. Planta baja.
Matrícula: 10 euros.
Imparte: Juan José Quirós Illán.

CURSO DE PINTURA
Contenido: Técnicas de pintura, dibujo, trazados y colores.
Fechas y horarios: del 10 de Enero al 14 de junio.
Miércoles de 9:30 a 11:00 h.
Lugar: Edif. La Milagrosa. Planta baja.
Matrícula gratuita.
Imparte: Pedro García Romero.
Curso del Baúl de la Experiencia.

TALLER DE BOLILLO
Contenido: Iniciación al bolillo. Técnicas.
Fechas y horario: Del 19 de enero al 15 de Junio.
Viernes de 10:00 a 12:00 h.
Lugar: Edif. La Milagrosa 1ª planta.
Matrícula gratuita.
Imparten: Encarnación Castillejo Tobal.
Taller del Baúl de la Experiencia.

CURSO DE INGLÉS BÁSICO
Contenidos: Nociones básicas de inglés
Fechas y horario: del 16 de enero al 12 de Junio.
Martes de 9:45 a 11:00 h.
Lugar: Edif. La Milagrosa, 1ª Planta.
Matrícula gratuita.
Imparte: Jana Palazón García.
Curso del Baúl de la Experiencia.

CURSO DE INGLÉS MEDIO
Contenidos: Vocabulario, gramática, etc.
Fechas y horario: Del 19 de enero al 25 de mayo.
Viernes de 9:30 a 11:00 h.
Lugar: Edif. La Milagrosa 1º planta.
Matrícula gratuita.
Imparte: Joaquín Fernández Collado.
Curso del Baúl de la Experiencia.

TALLER DE LECTURA Y CONVERSACIÓN DE INGLÉS
Contenido: Un curso para mejorar y mantener tu nivel de inglés de forma entretenida y sin esfuerzo.
Fechas y horario: del 1 de febrero al 31 de mayo.
Martes y jueves de 11: 00 a 12:30 h.
Lugar: Aula de informática. Edif. La Milagrosa .1ª planta.
Matrícula gratuita
Imparte: José Antonio Pérez Gonzáles.
Curso del Baúl de la Experiencia.

CURSO DE INFORMÁTICA. NIVEL AVANZADO
Contenido: Word avanzado, Power Point, navegación y seguridad en Internet.
Fecha y horario: del 22 de enero al 21 de marzo.
Lunes y miércoles de 11:00 a 12:30 horas.
Lugar: Edif. La Milagrosa. 1ª planta.
Coste matrícula: 20 euros.
Requisitos: Tener conocimientos informáticos de nivel alto. Se valorará acudir al curso con su propio ordenador portátil.
Imparte: Consuelo Galán Cánovas.

CURSO DE INFORMÁTICA. RETOQUE FOTOGRÁFICO
Fecha y horario: del 9 de abril al 6 de junio.
Lunes y miércoles de11:00 a 12:30h.
Lugar: Edif. de la Milagrosa 1ª planta.
Coste matrícula: 20 euros.
Requisitos: Tener conocimientos informáticos. (Se valorará acudir al curso con su propio ordenador portátil).
Imparte: Consuelo Galán Cánovas.

TALLER DE TABLET AVANZADO
Contenido: sácale el máximo partido a tu tablet y descubre un abanico de posibilidades.
Fecha y horario: del 26 de enero al 13 de abril.
Viernes de 11:00 a 12:30 horas.
Lugar: Edif. La Milagrosa. 1ª planta.
Coste matrícula: 10 euros.
Imparte: Patricia Martínez Pérez.

TALLER "APRENDE A MANEJAR TU SMARTPHONE"
Contenido: aprende a utilizar las aplicaciones más útiles, almacenamiento, redes sociales, …
Fecha y horario: del 27 de abril al 29 de junio.
Viernes de 11:00 a 12:30 horas.
Lugar: Edif. La Milagrosa, 1ª planta.
Coste matrícula: 10 euros.
Imparte: Patricia Martínez Pérez.

CURSO INFORMÁTICA BÁSICA (CONTINUACIÓN)
Contenido: Manejo básico de ordenador, archivos, directorios, correo electrónico, Internet e iniciación a la mecanografía.
Fechas y horario: Del 1 de febrero al 31 de mayo.
Martes y jueves de 9:15 a 10:45 h.
Lugar: Edif. La Milagrosa 1ª planta.
Coste de Matrícula: 20 euros.
Curso del Baúl de la Experiencia.

ESCUELAS DE VERANO
Contenido: talleres de risoterapia, memoria, manualidades, modelado, visitas culturales, ejercicio físico, técnicas de relajación, etc.
Fecha y Horario: del 2 al 14 de julio.
De lunes a viernes de 10:00 a 12:30 horas.
Lugar: Edificio la Milagrosa planta baja.
Matrícula gratuita: Se aportarán los materiales.
Imparten: Rosa Prieto, Francisca Olmos, M. José Rojo, Ruth Santiago, Juan José Quirós y Brígida López.

SENDERISMO SOCIO-CULTURAL

Requisitos: Personas mayores de 60 años y personas con discapacidad.
Inscripciones: Oficina Municipal de Atención a Personas Mayores y Personas con Discapacidad.

CANTERAS ROMANAS "Un viaje al pasado".
Fecha: Miércoles, 24 de enero.
Ruta guiada con visita a un antiguo depósito de aguas. **Distancia:** 13,5Km **Duración:** 4 h. **Dificultad física:** Media-baja. **Hora de salida:** A las 9.00 h. Desde parroquia San Fulgencio. **Colabora:** Asociación de Voluntarios Culturales.

RUTA INTERPRETATIVA MINERA (La Unión - Vista Alegre).
Fecha: Miércoles, 31 de enero.
Paradas: Parque Minero, Antiguo mercado, El Chorrillo, Lago Rojo, Cabezo Rajao, Alumbres y Vista Alegre. **Distancia:** 10 Km. **Duración:** 5 h. **Dificultad física:** Baja. **Hora de salida:** 8:30 h, desde estación FEVE. **Colabora:** Fundación Sierra Minera.

BOLNUEVO - PUNTAS DE CALNEGRE POR EL GR-92.
Fecha: Miércoles, 7 de febrero.
Distancia: 16 Km. **Duración:** 6 h. **Dificultad física:** Media-alta. **Desplazamiento:** Bus. **Hora de salida:** A las 8:00 h. Desde Mandarache.

PASEO URBANO LITERARIO: Recorrido por parques de la ciudad, recitando poemas de amor.
Fecha: Miércoles, 14 febrero.
Distancia: 7 Km. **Duración:** 3 h. **Dificultad física:** Baja. **Hora de salida:** A las 9.00 h. Desde parroquia San Fulgencio. **Colabora:** Fernando Martínez Navarro. Profesor de Primaria.

TRAVESÍA SIERRA DEL ALGARROBO "La flor del almendro".
Fecha: Miércoles, 21 de febrero.
Distancia: 12 km. **Duración:** 5 h. **Dificultad física:** Alta. **Desplazamiento:** Particular. **Hora de salida:** A las 8:00 h. Desde Mandarache.

RUTA FLUVIAL RÍO SEGURA - ARCHENA.
Fecha: Miércoles, 28 febrero.
Distancia: 15 Km. **Duración:** a las 8:00 h. (Con baño y comida) **Dificultad física:** Media-alta. **Desplazamiento:** Bus. **Hora de salida:** A las 8:00 h. Desde Mandarache.

SIERRA GORDA – CABEZO DE SAN JUAN.
Fecha: Miércoles, 7 de marzo.
Distancia: 12Km. Duración: 4h. Dificultad física: Media
Hora de salida: 8:30h, desde estación FEVE

ISLA PLANA – LA AZOHÍA con almuerzo marinero.
Fecha: Miércoles, 14 de marzo.
Distancia: 12 Km. (ida y vuelta) **Duración:** 5 h. **Dificultad física:** Baja. **Desplazamiento:** Particular. **Hora de salida:** A las 8:30 h. Desde Mandarache. **Colabora:** Club de Personas Mayores de Isla Plana.

PARQUE NATURAL LAGUNAS DE TORREVIEJA Y LA MATA.
Fecha: Miércoles, 21 de marzo.
Distancia: 15 Km. **Duración:** 8 h. (con comida) **Dificultad física:** Media. **Desplazamiento:** Bus. **Hora de salida:** A las 8:00 h. Desde Mandarache. **Colabora:** Ayuntamiento de Torrevieja.

FULGENCIO Y FAJARDO - Visita al fuerte de Navidad.
Fecha: Miércoles, 4 de abril.
Distancia: 10 Km. **Duración:** 4 h. **Dificultad física:** Baja. **Hora de salida:** a las 8:30 h. Junto iglesia San Fulgencio. **Colabora:** Asociación de Voluntarios Culturales.

CHARLA SOBRE "CONTAMINACIÓN LUMÍNICA Y SALUD" Y MARCHA A LAS BATERÍAS.
Fecha: Miércoles, 11 de abril.
Contenidos: Impacto de la contaminación lumínica sobre la salud y marcha a la batería de San Leandro. Un pequeño viaje mitad astronómico, mitad mitológico por las constelaciones y los personajes que representan. Se recomienda llevar cámara fotográfica. **Hora:** A las 19:00 h. **Lugar:** Facultad de Ciencias de la Empresa (CIM). **Ponentes:** Grupo de la Tutoría de Astronomía de la UPCT Mayores. **Colabora:** UPCT.

PARQUE REGIONAL DE SIERRA ESPUÑA - POZOS DE LAS NIEVES.
Fechas: Miércoles, 18 y viernes, 20 de abril.
Distancia: 14 Km. **Duración:** 8 h. (con comida) **Dificultad física:** Alta. **Desplazamiento:** Autobús. **Hora de salida:** A las 8:00 h. Desde Mandarache.

PASEO MUSICAL Y SOLIDARIO - ALGAMECA CHICA.
Fecha: Miércoles, 25 de abril.
Distancia: 7 km. **Duración:** 4 h. **Dificultad física:** Baja. **Hora de salida:** a las 9:00 h. Junto iglesia San Fulgencio. Aportación solidaria a una institución benéfica de la Ciudad. **Colaboran los músicos:** Sergio García, Pepe Molina y Carlos Ojados

LORCA - PEÑA RUBIA - FUENTE DEL CEJO.
Fechas: Miércoles, 2 y Viernes, 4 de mayo.
Distancia: 14 Km. **Duración:** 8 h. (con comida) **Dificultad física:** Media. **Desplazamiento:** Bus. **Hora de salida:** A las 8:00 h. Desde Mandarache.

CABO TIÑOSO (Castillitos - Cala Cerrada).
Fecha: Miércoles, 9 de mayo.
Distancia: 10 km. **Duración:** 5 h. **Dificultad física:** Media. **Desplazamiento:** Particular. **Hora de salida:** A las 8:30 h. Desde Mandarache. **Colabora:** Asociación de Voluntarios Culturales.

PASEO URBANO MUSEICO.
Fecha: Miércoles, 16 de mayo.
Contenido: Recorrido por museos de la ciudad y visita a la fabrica del vidrio. **Distancia:** 8 Km. **Duración:** 4 h. **Dificultad física:** Baja. **Hora de salida:** a las 9:00 h. Junto iglesia San Fulgencio. **Colabora:** Asociación de Voluntarios Culturales.

JUMILLA - SIERRA DE STA. ANA por Calzada Romana.
Fechas: Miércoles, 23 y Viernes, 25 de mayo.
Distancia: 14 Km. **Duración:** 8 h. (con comida) **Dificultad física:** Media. **Desplazamiento:** Bus. **Hora de salida:** A las 8:00 h. Desde Mandarache. **Colabora:** Grupo de Montaña INNENI Jumilla.

COLOQUIO: CURIOSIDADES DE LA LUNA LLENA Y OBSERVACIÓN DE LOS PLANETAS JÚPITER Y VENUS.
Fecha: Miércoles, 30 de mayo.
Contenidos: Cómo nació, por qué nos muestra siempre la misma cara, súper Luna, mito o realidad, etc. Posteriormente marcharemos a la Atalaya, para observar el espectáculo que nos ofrece la salida de la Luna llena. Llevar cámara fotográfica. **Hora:** A las 19 h. **Lugar de salida:** Facultad de Ciencias de la Empresa (CIM) **Ponente:** Juan Ortega (profesor de Astronomía en la UPCT Mayores) **Colabora:** UPCT.

CONVIVENCIA SENDERISTA FIN CURSO.
Miércoles, 6 de junio.
Contenidos: Comida, proyecciones actividades, música, homenajes, etc.
Lugar: Polideportivo Molino Derribao.