CICLO DE CONFERENCIAS SOBRE CARTAGENA

• "Ritos, trovos, leyendas y tradiciones del Campo de Cartagena".

Fechas: octubre y noviembre y diciembre

Lugares: Clubes de mayores que no lo hayan solicitado en el semestre

Imparte: José Sánchez Conesa. Cronista Oficial de Cartagena y Licenciado en Antropología Social.

• "Cartagena en la copla y el flamenco".

Fechas: octubre y noviembre y diciembre.

Lugares: Clubes de mayores que no lo hayan solicitado en el trimestre

Imparte: Benito Martínez. Licenciado en Periodismo y Comunicación

TALLER DE ESTIMULACIÓN Y EJERCITACIÓN DE LA **MEMORIA**

Contenido: Ejercicios de orientación, razonamiento, percepción, memoria y

Lugares: La Puebla, La Aparecida, San José Obrero, Molinos Marfagones, Cuesta Blanca, La Azohía, Isla Plana, Sector Estación, Santa Lucía, San Ginés, La Palma, Miranda, La Manga, Nueva Cartagena, Perín, Canteras, El Algar, Los Puertos de Sta. Bárbara, Urb. Mediterráneo y Los Nietos.

Duración: octubre, noviembre y diciembre.

Inscripción Gratuita.

Imparten: Profesionales Especializados.

TALLERES DE TIEMPO LIBRE

Contenido: Teatro, manualidades, pintura, modelado, reciclado y teatro, visitas culturales, video fórum, charlas, etc.

Lugares: 33 centros de mayores. **Duración:** de octubre a diciembre.

Matrícula Gratuita. Los alumnos aportarán los materiales.

Imparten: Brígida López, Rosa Prieto, Francisca Olmos, M. José Rojo, Ruth Santiago y Juan José Quirós.

PROGRAMA DE GERONTOGIMNASIA

Contenido: Mantenimiento físico en las personas mayores.

Lugares: en 42 centros de mayores.

Duración: de septiembre 2018 a mayo 2.019. **Imparten:** Monitores de la Concejalía de Deportes.

Precio: 3 euros mensuales.

CURSO DE MODELADO EN ÁPICES

Fecha y horario: de octubre a diciembre. Martes de 10,00 a 12,00 h. Lugar: Asociación ÁPICES, Ctra. Madrid-Cartagena, Sta. Ana. **Destinatarios:** Discapacitados psíguicos mayores de 30 años.

Imparte: Juan José Ouirós Illán.

TALLER DE LAS ARTES EN TIENDA ASILO DE SAN PEDRO

Fecha y horario: de octubre a diciembre. Jueves alternos de 10,00 a 12,00 h. Lugar: Santa Ana

Destinatarios: Discapacitados psíquicos y físicos.

Imparte: Juan José Quirós Illán.

VÍDEO-CAFÉ-TERTULIA

Contenido: Proyección por determinar según colectivo y disponibilidad, seguida de coloquio entre los participantes.

Lugares: Clubes de mayores que lo soliciten. **Imparte:** Ana Carmen Martín Rodríguez.

ACTUACIONES TEATRALES Y MUSICALES

• Grupo "Teatro de Siempre" de La Puebla.

Obra: "El abuelo Curro" de Luis Fernández de Sevilla y Guillermo Hdez. Mir. **Fecha y horario:** Sábado 17 de noviembre a las 19:00 h.

Lugar: Local Social de la Puebla.

• Grupo de teatro de Santa Ana.

Actuación: "Nuestra tarde de playbacks"

Fecha y horario: Viernes 23 de noviembre a las 18:00 h. **Lugar:** Club de Mayores de Santa Ana.

• Grupo de teatro "Aljorra la Bella" de La Aljorra.

Obra: "La familia es un estorbo" de Emilio Sáez. Fecha y horario: Sábado 24 de noviembre a las 21:00 h.

Lugar: Centro Cívico de La Aljorra.

• Grupo de teatro de Molinos Marfagones.

Obra: "Las casas de cartón" de Joaquín y Serafín Álvarez Quintero. **Fecha v horario:** Viernes 30 de noviembre a las 18:00 h.

Lugar: Casa de la Cultura en Molinos Marfagones.

SEMANAS CULTURALES

Contenidos: Exposición de trabajos, rondallas, teatro, charlas, actuaciones musicales, visitas culturales, etc.

Lugares:

• CLUB DE ALUMBRES. Del 24 al 30 de septiembre.

- CLUB POLÍGONO DE SANTA ANA. Del 2 al 7 de octubre.
- CLUB DE LOS DOLORES. Del 8 al 14 de octubre.
- CLUB DE VIRGEN DE LA CARIDAD. Del 22 al 28 de octubre. • CLUB DEL B° DE LA CONCEPCIÓN. Del 22 al 28 de octubre.
- CLUB DE LOS BARREROS. Del 29 de octubre al 4 de noviembre.
- CLUB DE LOS BELONES. Del 12 al 18 de noviembre.
- CLUB DE STA. ANA. Del 19 al 25 de noviembre.
- CLUB POZO ESTRECHO. Del 10 al 16 de diciembre.

ACTIVIDADES INTERGENERACIONALES

• TALLER INTERGENERACIONAL DE ECONOMÍA CIRCULAR Y CONSUMO SOSTENIBLE. (UPCYCLING)

Contenido: Las Personas mayores, enseñarán a los niños de Educación Infantil a aprovechar los materiales reciclables para crear productos de

Fecha y horario: 21 de noviembre a las 10:00 h.

Lugar: Biblioteca Infantil Da Centenito 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. Fecha y horario por confirmar.

Lugar: CEIP Aníbal.

• TALLER DE NAVIDAD INTERGENERACIONAL

Contenido: Realización de un Belén con cápsulas de café entre los socios del

Centro de Mayores de Canteras y alumnos de ISEN. **Fecha y horario:** 28 de noviembre a las 12:00 h.

Lugar: Local del Club de Mayores de Canteras. Colabora: ISEN. Centro Universitario.

• LOS ABUELOS TAMBIÉN CUENTAN

Contenido: Cuenta cuentos a cargo de Club de Mayores de San Ginés para los más pequeños del CEIP Mastia.

Fecha y horario: 12 de diciembre a las 12:00 h.

Lugar: "Biblioteca Infantil Doña Centenito", Centro Cultural Ramón Alonso

• TARDE DE NIETOS Y ABUELOS "COMPARTIENDO CANCIONES DE **NUESTRA HISTORIA"**

Contenido: Actuación del grupo de teatro "Aljorra la Bella" y la Comparsa de Carnaval de La Aliorra, iunto a los niños de la localidad.

Fecha y horario: Viernes 14 de diciembre a las 20:00 h. **Lugar:** Parroquia de La Purísima Concepción de La Aljorra.

TALLER DE BOLILLO EN MOLINOS MARFAGONES Contenidos: Iniciación al bolillo, Técnicas.

Fechas y Horarios: del 3 de octubre al 19 de diciembre. Miércoles de 17:00

Lugar: Centro Cultural Molinos Marfagones.

Imparte: Ana Ros Navarro. Taller de El Baúl de la Experiencia. Matrícula gratuita. Los alumnos aportarán los materiales.

TALLER DE BOLILLO EN LOS BARREROS

Contenidos: Realización de trabajos artesanales tradicionales de bolillo. Fechas v horario: del 17 de octubre al 19 de diciembre. Miércoles de 17:00 a

lugar: Club de Mayores Los Barreros.

Imparte: Francisca Ruiz Pérez. Taller de El Baúl de la Experiencia. Matrícula gratuita. Los alumnos aportarán los materiales.

TALLER DE BOLILLO EN LOS DOLORES

Contenidos: Iniciación al bolillo. Técnicas.

Fechas v horarios: del 8 de octubre al 17 de diciembre. Lunes de 16:00 a 18:00 h. **lugar:** Centro Cultural Los Dolores.

Imparte: Encarnación Castillejo Tobal. Taller de El Baúl de la Experiencia. Matrícula gratuita. Los alumnos aportarán los materiales.

TALLER DE GANCHILLO EN LOS BARREROS

Contenidos: Realización de trabajos de cintas y flores de ganchillo. **Fechas y horario:** Del 17 octubre al 19 de diciembre. Miércoles de 17:00 a

Lugar: Club de Mayores Los Barreros.

Imparte: Inés Cano Robles. Taller de El Baúl de la Experiencia. **Matrícula gratuita.** Los alumnos aportarán los materiales.

ACTIVIDADES EN RESIDENCIAS Y CENTROS DE DÍA

TALLER DE MANUALIDADES "EL ÁRBOL DE LA VIDA"

Contenido: Manualidades de pintura en papel. **Fecha y horario:** 9 de octubre y 13 de noviembre de 10:00 a 12:00 h. Lugar: Residencia Fuente Cubas y residencia Sta. Ana, respectivamente. **Imparte:** Ruth Santiago Mellado.

CELEBRACIÓN DE HALLOWEEN EN CENTRO DE DÍA DE EL

Contenido: taller de decoración del centro, dinámicas de grupo, juegos, etc. **Fecha y horario.** 30 de octubre a las 11:00 h. **Imparte:** Ruth Santiago Mellado.

TALLER DE ARTE EN CENTRO DE DÍA DE LOS DOLORES

Contenido: Modelado y pintura, etc.

Fecha y horario: Jueves alternos de 11:00 h. a 12,30 h. Imparte: Juan José Quirós.

VISITA DE LAS CASTAÑERAS A LOS CENTROS DE DÍA DE LOS **DOLORES Y EL ALGAR**

Contenido: las abuelas castañeras del Club de Mayores de Virgen de La Caridad, visitan los centros de día de Los Dolores y el Algar y obsequian a los mavores con castañas y flores de novia.

Fecha y horario: 23 y 28 de noviembre a las 11:00 h., respectivamente. **Destinatarios:** Mayores y familiares del Centro de Día Los Dolores.

TALLERES DE DECORACIÓN DE FIGURAS NAVIDEÑAS EN EL **CENTRO DE DÍA DE LOS DOLORES**

Contenido: Decoración de figuritas navideñas de Belén. **Fecha:** 27 y 29 de noviembre. Martes y jueves a las 10:30 h. **Imparte:** Ruth Santiago Mellado.

TALLER: "RECUERDOS DE NAVIDAD" EN EL CENTRO DE DÍA **DE EL ALGAR**

Contenidos: Dinámicas y juegos que hagan recordar la navidad en su infancia. **Fecha:** 4 de diciembre a las 11:00 h.

Lugar de realización: Centro de día de El Algar.

Destinatarios: Mayores del Centro de Día del El Algar.

FIESTAS DE NAVIDAD EN CENTROS DE ESTANCIAS DIURNAS

Contenido: Actuación de Rondalla, trovos, teatro , villancicos, exposición de manualidades, degustación de dulces navideños.

Fechas y horario: 19 y 21 de diciembre.

Lugar de realización: CED de El Algar y Los Dolores, respectivamente.

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: 20 de diciembre a las 11:00 h.

Destinatarios: Mayores del club y residentes del centro de día de Los Dolores.

TALLER DE ELABORACIÓN DE ROLLOS DE PASCUA RESIDENCIA

Contenido: Elaboración y degustación de rollos navideños. Fechas y horario: 30 de noviembre. Viernes a las 10:00 h. **Imparte:** Brígida Lopez.

Destinatarios: Mayores y familiares residentes de ambos centros.

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 otros mayores y les obsequian con castañas asadas y flores de novia. **Fecha y horario:** 3 de diciembre a las 10:30 h.

VISITA DE LAS CASTAÑERAS A LA RESIDENCIA NUEVA SANTA

ANA, AMMA Y CASA DE CAMPO **Contenido:** Las castañeras del Club de Mayores Virgen de la Caridad obseguian a los mayores de varias residencia con castañas y flores de novia. Fechas y Horario: 21, 26 de noviembre y 5 de diciembre a las 10:30 h.,

PROGRAMA DE VOLUNTARIADO

Si quieres dedicar parte de tu tiempo libre a una acción voluntaria, transmitir conocimientos, acompañar a personas Mayores o si deseas compartir tu vivienda con estudiantes, ponte en contacto con nosotros:

PROGRAMA COMBÍNATE

respectivamente.

Programa de Voluntariado para acompañamiento a personas con problemas de soledad y dependencia y apoyo informático.

EL BAÚL DE LA EXPERIENCIA

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

VIVIENDA COMPARTIDA

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



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

C/ Sor Francisca Armendáriz, s/n - 1ª planta







El Ayuntamiento de Cartagena tiene por objetivo, entre otros, procurar una mejor calidad de vida en las personas mayores de su municipio, promoviendo para ello los recursos adecuados y reforzando la participación activa de este colectivo en la sociedad. Ésta es la razón por la que esta guía recoge las actividades que desde la Concejalía de Servicios Sociales, y en concreto desde la Unidad de Personas Mayores y Personas con Discapacidad, se han programado para el último trimestre del año con el fin de favorecer el bienestar físico, psíquico y social de este colectivo tan importante para nosotros.

En este programa encontraréis una oferta extensa de actividades lúdicas, culturales, formativas, sanitarias y sociales diseñadas especialmente para que disfrutéis de vuestro tiempo libre, en vuestra ciudad, en vuestro barrio, en vuestra diputación, allí donde estéis.

Esperando que las actividades de este trimestre sean de vuestro agrado, os animo a participar en ellas.

Ana Belén Castejón Hernández

Alcaldesa y Concejala del Área de Servicios Sociales, Empleo e Igualdad.

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 DE LECTURA "MARTES CON LIBRO"

Contenido: Lectura y comentario de la obra *"Instrucciones para salvar el mundo"* de Rosa Montero.

Fecha y horario: del 9 de octubre al 18 de diciembre. Martes de 9:30 a 11:00 horas

Lugar: Edif. La Milagrosa, planta baja. **Imparte:** Ana Carmen Martín Rodríguez.

Coste matrícula: 10 euros.

TALLER DE BAILE "DANZAS DEL MUNDO"

Contenido: Conocer las diferencias entre las distintas danzas del mundo y disfrutar con ellas consiguiendo un mayor bienestar a través del baile y mejorando la condición física de los participantes.

Fecha y horario: del 15 de octubre al 17 de diciembre. Lunes de 10:00 a 11:30 horas

Lugar: Edif. La Milagrosa, planta baja. **Imparte:** M.ª José Martínez. **Coste matrícula:** 10 euros.

TALLER "CUIDA TU SALUD A TRAVÉS DEL EJERCICIO FÍSICO Y

Contenido: Ejercicios de relajación, taichí, yoga, etc.

Fechas y horarios: del 17 de octubre al 19 de diciembre. Viernes de 9:00 a 10:00 horas.

Lugar: Edif. La Milagrosa, planta baja. Imparte: Caridad Nicolás Liarte. Coste matrícula: 10 euros.

TALLER "DIETA Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES"

Contenido: Pautas para llevar un estilo de vida saludable que incluya dieta adecuada y práctica de ejercicio físico, de cara a disminuir la probabilidad de presentar enfermedades crónicas.

Fechas y horarios: noviembre y diciembre (por determinar).

Lugar: Edif. La Milagrosa 2ª planta. **Imparte:** ISEN. Centro Universitario. (Área de Salud).

Coste matrícula: 10 euros.

CHARLA-TALLER "ENVEJECIMIENTO, UN VALOR SALUDABLE"

Lugar: Edif. La Milagrosa, 1^a planta.

Imparte: Patricia Martínez Pérez.

Lugar: Edif. La Milagrosa. 1^a planta.

CURSO DE INGLÉS MEDIO

Lugar: Edif. La Milagrosa 1ª planta.

Lugar: Edif. la Milagrosa 1ª planta.

lugar: Edificio La Milagrosa 1^a planta.

Lugar: Edif. La Milagrosa. Planta baia.

Lugar: Edf. La Milagrosa, planta baja.

Contenidos: Iniciación al bolillo, técnicas.

TALLER DE DECORACIÓN NAVIDAD.

Contenidos: Realización de de flores de Pascua.

Fechas y horarios: 11 de diciembre de 10:00 a 12:00 h.

lugar de realización: Edificio La Milagrosa. Planta baja.

Lugar: Edif. La Milagrosa 1ª planta.

Imparte: Ruth Santiago Mellado.

Imparte: Juan José Quirós Illán.

Coste Matrícula: 10 euros.

TALLER DE BOLILLO

Matrícula gratuita.

Matrícula gratuita.

Matrícula gratuita.

Matrícula gratuita.

12:00 h.

12:00 h.

TALLER DE LAS ARTES

Requisitos: Tener conocimientos del idioma.

TALLER DE MANUALIDADES SOBRE LIENZO

Contenidos: Realización de cuadros pintando en tela.

Contenido: Técnicas de pintura, dibujo, trazados y colores.

Matrícula gratuita.

11: 00 a 12:30 h

Coste matrícula: 10 euros.

CURSO INGLÉS BÁSICO

smartphone" o tener conocimientos medios.

Requisitos: Haber realizado la primera parte del taller: "Aprende a manejar tu

Contenidos: Iniciación al inglés: vocabulario básico, pronunciación, etc.

Imparte: Jana García Palazón. Curso de El Baúl de la Experiencia.

Contenidos: Nociones básicas de inglés: vocabulario, gramática, etc.

TALLER DE LECTURA Y CONVERSACIÓN DE INGLÉS

Fechas y horarios: del 5 de octubre al 21 de diciembre. Viernes de 9:30 a

Imparte: Joaquín Fernández Collado. Curso de El Baúl de la Experiencia.

Contenidos: Mejorar y mantener tu nivel de inglés de forma entretenida y sin

Fechas y horarios: del 2 de octubre al 20 de diciembre. Martes y jueves de

Imparte: José Antonio Martínez González. Taller de El Baúl de la Experiencia.

Fechas y horario: del 22 de octubre al 17 de diciembre. Lunes de 10:00 a

Imparte: Magdalena Ouesada Fructuoso. Taller de El Baúl de la Experiencia.

Fechas v horarios: del 3 de octubre al 19 de diciembre. Miércoles de 10:00 a

Fechas y horario: del 5 de octubre al 21 de diciembre. Viernes de 10:00 a

Fechas y horarios: Del 5 de octubre al 21 de diciembre. Viernes de 10:00 a

Imparte: Encarnación Castillejo Tobal. Taller de El Baúl de la Experiencia.

Imparte: Pedro García Romero. Curso de El Baúl de la Experiencia.

Contenido: Decoración Navideña: pintura en tela, tabla y escayola.

Fechas y horarios: del 16 de octubre al 18 de diciembre. Martes de 9:45 a

Contenido: Estereotipos, alimentación, ejercicio físico, mente en forma, etc.

Fechas y horarios: miércoles 14 de Noviembre de 10:00 a 11:30 horas.

Lugar: Edif. La Milagrosa, 2ª planta. **Imparte:** Tunstall Televida.

Matrícula Gratuita.

TALLER DE CONSUMO SOSTENIBLE. UPCYCHING

Contenido: El taller forma parte del programa de concienciación medioambiental del Proyecto Abraham consistente en una charla sobre economía circular y consumo responsable y un taller upcyching: en el cual se transformará una camiseta en una bufanda o bolsa para la compra, una cremallera en una pulsera, un vaquero en un neceser, etc.

Fecha y horario: miércoles 7, 14 y 21 de noviembre de 10:00 a 11:30 horas.

Lugar: Edif La Milagrosa, 1ª planta. **Imparte:** Toñi Villarino. Proyecto Abraham.

Matrícula Gratuita.

TALLER DE ENTRENAMIENTO COGNITIVO

Contenido: Técnicas de atención, memorización y razonamiento lógico combinando diferentes recursos como la psicomotricidad, material audiovisual, juegos, fichas, etc.

Fechas y Horarios: del 5 de octubre al 20 de diciembre. Jueves de 10:30 a 12:00 horas.

Lugar: Edf. La Milagrosa, planta baja. Imparte: Patricia Martínez Pérez. Coste matrícula: 10 euros.

CURSO "UN PASEO POR LA HISTORIA DE CARTAGENA: SUS TRADICIONES Y SUS COSTUMBRES"

Contenido: Conferencias y visitas relacionadas con la historia de Cartagena. **Fechas y horarios:** del 18 de octubre al 20 de diciembre. Jueves de 10 a 12 h. **Lugar:** Edf. La Milagrosa 2ª planta.

Imparte: Mercedes Marín Acosta. Coste Matrícula: 10 euros.

TALLER DE TEATRO: FICCIONES Y TEXTOS DRAMATIZADOS

Contenidos: Iniciación a la dramatización escénica y textos teatrales. **Fechas y Horarios:** jueves del 18 de octubre al 20 de diciembre de 10:00 a

Lugar: Edf. La Milagrosa. 1^a planta.

Imparte: Jana García Palazón. Taller de El Baúl de la Experiencia.

Matrícula Gratuita.

CURSO INFORMÁTICA BÁSICA

Contenidos: Archivos, directorios, mecanografía y correo electrónico.

Fechas y horarios: del 2 de octubre al 18 de diciembre. Martes y jueves de 9:15 a 10:45 h.

Lugar: Edif. de la Milagrosa. 1ª planta.

Requisitos: No tener conocimientos de informática y traer ordenador portátil. Imparte: José Antonio Martínez González. Curso de El Baúl de la Experiencia. Coste Matrícula: 20 euros.

CURSO DE INFORMÁTICA. RETOQUE FOTOGRÁFICO NIVEL AVANZADO

Contenido: Se realizarán retoques fotográficos, modificaciones, recortes, filtros etc. en imágenes y fotografías.

Fecha y horario: del 8 de octubre al 19 de diciembre. Lunes y miércoles de 11:00 a 12:30 horas.

Lugar: Edif La Milagrosa, 1ª planta.

Requisitos: Haber realizado la 1ª parte del curso y/o tener conocimientos informáticos de nivel medio-alto. Se valorará acudir al curso con su propio ordenador

Imparte: Consuelo Galán Canovas. Coste matrícula: 20 euros.

TALLER SMARTPHONE NIVEL AVANZADO

Contenido: Utilización de las aplicaciones más útiles, almacenamiento, redes sociales

Fechas y horarios: del 5 de octubre al 14 de diciembre. Viernes de 11:00 a 12:30 h

SENDERISMO SOCIO-CULTURAL



Requisitos: Personas mayores de 60 años, pensionistas o jubilados, y personas con discapacidad.

Organizan:"AsociaciónSocioculturalSendaSenior"y la Unidad de PersonasMayores de la Concejalía de ServiciosSociales.

Información e inscripciones: WhatsApp telf. 747 779 308.

E-mail: sendaseniorct@gmail.com y Oficina Municipal de Atención a Personas Mayores.

Martes 2 octubre

MARCHA INTERGENERACIONAL Y SOLIDARIA. Celebración del "Día Internacional de las Personas Mayores"

Recorrido: Cartagena, ISEN, Asilo Hermanitas de los Pobres, Algameca Chica, Arco de Amalia y regreso.

Contenidos: Taller sobre la importancia del senderismo para la Salud e Historia de la Algameca Chica y Aportación solidaria al Asilo de las Hermanitas de los Pobres.

Distancia: 7 Km. **Duración:** 3 h. **Dificultad:** Baja. **Salida:** a las 9:30 h. desde Iglesia San Fulgencio. **Colabora:** ISEN-Centro Universitario Cartagena.

Miércoles, 10 octubre VUELTA A LA ATALAYA

Distancia: 8 Km. **Dificultad:** Media-baja. **Duración:** 2,5 horas aproximadamente. **Salida:** a las 9:00h desde Iglesia San Fulgencio .

Miércoles, 17 octubre RUTA POR EL MAR MENOR

Recorrido: Los Nietos, Salinas de Marchamalo y regreso. **Distancia:** 15 Km. **Duración:** 5 h. **Dificultad:** Media. **Salida:** a las 8:30 h. desde Estación FEVE.

Miércoles, 24 octubre CAÑAVEROSA Y ARROZALES DE CALASPARRA

Distancia: 12 Km. Dificultad: Media.

Duración: unas 8 horas con comida y visita al museo del arroz. **Salida:** a las 8:00 h. desde Mandarache. **Desplazamiento:** Bus. **Actividad con inscripción previa.**

Miércoles, 31 octubre RUTA MINERA LA UNIÓN

Recorrido: La Unión, Camino del 33, Llano del Beal. **Distancia:** 11 Km. **Dificultad:** Media-alta.

Duración: 5 horas aproximadamente. **Salida:** a las 8:30 h. desde Estación FEVE.

Miércoles, 7 noviembre BATERIAS AGUILONES Y CONEJOS

Contenidos: Baterías de costa y el hundimiento del buque "Castillo de Olite" durante la Guerra Civil.

Distancia: 7 Km. **Duración:** 3 h. **Dificultad:** Media-Baja. **Salida:** a las 9:00 h. desde Mandarache.

Desplazamiento: Particular.

Miércoles, 14 noviembre RUTA "UNIDOS POR LA DIABETES"

Recorrido: Plaza de Bastarreche, Grúa Sansón, Chimenea de Peñarroya, Trincabotijas, Cala Cortina y Palacio Consistorial, donde nos uniremos a la 8ª marcha que organiza SODICAR hasta la Asamblea Regional, donde se leerá un manifiesto.

Distancia: 12 Km. **Duración:** 4 h. **Dificultad:** Media.

Salida: a las 9:00 h. desde Plaza Puertas de San José (antigua Plaza de Bastarreche)

Colabora: SODICAR. Asociación de Diabéticos de Cartagena y Comarca.

Miércoles, 21 noviembre

BARRANCOS DE GEBAS

Distancia: 12 Km. **Duración:** 7 h. con comida.

Dificultad: Media-alta. **Salida:** a las 8:00 h. desde Mandarache. **Desplazamiento:** Bus.

Actividad con inscripción previa

Miércoles, 28 noviembre LA MURTA - CARRASCOY

Distancia: 11 Km. **Duración:** 4 h. **Dificultad:** Media-alta.

Salida: a las 8:00 h. desde Mandarache.

Desplazamiento: Particular.

Miércoles, 5 diciembre

LA MUELA – CASA DEL COMANDANTE

Distancia: 8 Km. Duración: 4 h. Dificultad: Alta. Salida: a las 8:30 h. desde Mandarache. Desplazamiento: Particular.

Miércoles, 12 diciembre

PUNTAS DE CALNEGRE - CABO COPE- (GR-92)
Distancia: 15 Km. Duración: 8 h. con comida. Dificultad: Alta.
Salida: a las 8:00 h. desde Mandarache. Desplazamiento: Bus.

Miércoles, 19 diciembre RUTA SOLIDARIA NAVIDEÑA

Actividad con inscripción previa.

Contenidos: Recorrido por los belenes de la ciudad. Degustación de chocolate con bollos. Participación en la Campaña de juguetes organizada por el Ayto. Cartagena.

Salida: a las 9:00 h. desde Iglesia San Fulgencio.
Colaboran: Asociación Cultural "El Pinacho" Santa Lucía.

ACTIVIDADES SOCIO-CULTURALES

CELEBRACIÓN DEL DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS MAYORES: Martes 2 de octubre

MAÑANA: "Mañana de puertas abiertas en Puerto de Culturas de 10,00 a 12,00 h.", para todos los mayores de 60 años, excepto catamarán y bus turístico.

- 9,30 h. Ruta Intergeneracional y Solidaria de Senderismo, con mayores de Asociación "SendaSenior" y jóvenes de la escuela universitaria ISEN, y aportación solidaria a las Hermanitas de los Pobres. Salida desde Iglesia San Fulgencio.
- 11,00 h. Visita a Personas centenarias que no pueden acudir al Acto de Homenaie.
- 12,30 h. Inauguración de la Semana Cultural del Club de Mayores del Polígono de Santa Ana.

TARDE: "Acto conmemorativo a las Personas Mayores".

- 17.00 h. Lectura de Manifiesto en la Plaza del Avuntamiento.
- 17,30 h. Acto de homenaje a las personas centenarias y reconocimiento a los voluntarios que han colaborado en la Unidad de Personas Mayores, en

Lugar: Aula de Cultura Obra Social Caja Mediterráneo C/Mayor 11.

Horario: de 17,00 a 19,30 h. Entrada gratuita con invitación.

el curso 2017/18. Actuación musical.

X FERIA DE RECURSOS Y SERVICIOS "FEMADIS 2018"

Contenido: Muestra de recursos y servicios públicos y privados para personas 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: 19, 20 y 21 de octubre. **Lugar:** Plaza Héroes de Cavite.

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.

EXPOSICIÓN DE TRABAJOS REALIZADOS EN LOS TALLERES DE EL BAÚL DE LA EXPERIENCIA

Contenido: Pintura, bolillo y manualidades.

Fechas y horario: del 12 al 19 de diciembre. De 10,00 a 13,00 h. Y de 17,00 a 20.00 h.

Lugar: Sala de Exposiciones de la Facultad Ciencias de la Empresa UPCT (antiguo CIM).

OFERTAS TERMALES PARA PERSONAS MAYORES

HOTEL ENTREMARES

Estancias de 5 noches en habitación doble.

Incluye: Pensión completa con vino y agua, acceso libre a la biopiscina cubierta y climatizada "brisa marina", 2 accesos a las termas carthaginesas (cuatro piscinas de agua de mar, tres calientes y una fría de contraste con chorros cervicales, dorsales y lumbares) y 2 accesos al circuito Wellness-Spa, que incluye: sauna seca, baño de vapor con eucalipto, pozo de hielo, duchas aromáticas, jacuzzi y piscina, cuya finalidad es obtener la relajación completa del cuerpo y la mente. Aprox. 20-25 minutos.

Fechas: del 09 al 14 septiembre: 53 €, del 16 al 21 septiembre: 49 €, del 23 al 28 septiembre: 45 €, del 30 al 5 octubre: 43 €, del 07 al 12 octubre: 40 €, del 14 al 19 octubre: 38 €, del 21 al 26 octubre: 38 € y del 28 al 02 noviembre: 38 €. La habitación individual tiene un suplemento de 25 € por persona y día. **Información:** www.entremares.es. E-mail: mc.martinez@entremares.es. Telf: 968 56 35 67.

BALNEARIO DE ARCHENA

Estancias de 5 noches. Llegada domingo y salida viernes.

Incluye: 5 noches de alojamiento, pensión completa con agua y vino incluído, reconocimiento médico, acceso libre al Spa Piscinas Termales, servicio de albornoz, servicio de actividades de hotel. WI-FI.

Hotel Termas: 68 € por persona/noche. Hotel Levante: 67 € por persona / noche. Precios por persona en habitación doble e IVA incluído. En las reservas con 31 días de antelación, se realizarán un 15% de descuento.

BALNEARIO DE COFRENTES

Información: Teléfono 968 68 80 22.

Estancias de 9 noches, 10 días. Especialidad: dolor de espalda y rodillas. Programa de IMSERSO. (tramitación por parte del Balneario). Precio por persona 309 €

Incluye: Alojamiento en habitación doble, pensión completa, consulta médica inicial, 4 técnicas diarias de agua (baños y aerosoles), barros gratis en días alternos, póliza de seguro colectiva de viaje, 1 merienda para grupo y albornoz durante la estancia. BUS GRATUITO PARA GRUPOS (mínimo 40

Fechas: mes de noviembre.

Información: 660 09 44 44 / 96 189 40 25 ext-2042. E-mail: masaez cofrentes@balneario.

E-mail: masaez_cotrentes@balneario

ACTIVIDADES EN CLUBES DE MAYORES Y ASOCIACIONES DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD

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

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

Fechas y horarios: del 8 de octubre al 19 de diciembre. Lunes y miércoles de 9:30 a 11:00 horas. **Lugar:** Edif. de la Milagrosa, 1ª planta.

Dirigido a: Miembros de juntas directivas de Clubes de Personas Mayores del

Municipio de Cartagena.

Imparte: Consuelo Galán Cánovas.