

## PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN Y EJERCITACIÓN DE LA MEMORIA

**Contenido:** Ejercicios de memoria, atención, razonamiento lógico, actividades de la vida diaria, etc.

**Fechas y horario:** De enero a junio. 10 sesiones en cada club.

**Lugares:** Clubes de mayores de San José Obrero, Torreciega, Santa Lucía, Bº Concepción, San Antón, Sector Estación, Hispanoamérica, Cuesta Blanca, Molinos Marfagones, San Cristóbal, La Puebla, La Aparecida, Los Dolores, La Manga, Alumbres, Vista Alegre, Cuatro Santos, Tallante, José Mº de Lapuerta, Polígono Santa Ana, Santa Ana, Los Barreros, Bº Peral, El Llano.

**Matrícula Gratuita.**

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

**Imparte:** Talleres & Iniciativa Social Chispica.

## REPRESENTACIONES TEATRALES

### Grupo de teatro Mayores de Miranda.

**Obra:** “El Fresco del Fuego”.

**Fecha:** 1 de junio a las 21,00 h.

**Lugar:** Local social de Miranda.

### Grupo de teatro de Molinos Marfagones.

**Obra:** “Las Casas de Cartón”.

**Fecha y horario:** 7 de junio a las 19,00 h.

**Lugar:** Casa de la Cultura en Molinos Marfagones.

### Grupo de teatro Santa Ana.

**Obra:** “Liquidación total”.

**Fecha y horario:** 14 de junio a las 19,00 h.

**Lugar:** Club de mayores de Santa Ana.

### Grupo de teatro “Aljorra la Bella”.

**Obra:** “¡Como está el servicio!”.

- 23 de marzo en la Asociación de Vecinos de Tallante. 20,00 h.

- 21 de junio en el Club de Mayores de La Aljorra. 20,00 h.

- 24 de junio en la Asociación de Vecinos San Isidro. 21,00 h.

### Grupo de teatro de La Puebla: “Teatro de Siempre”.

**Obra:** “Que solo me dejas”.

**Fecha y horario:** 29 de junio a las 20,00 h.

**Lugar:** Local Cultural de la Puebla.

## SEMANAS CULTURALES

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

**Lugares y Fechas:**

- **La Palma.** Del 11 al 17 marzo.

- **Sector Estación.** Del 6 al 10 de mayo.

- **Club de Mayores de Torreciega.** Del 20 al 24 de mayo.

- **Semana Cultural de Molinos Marfagones.** Del 3 al 9 de junio.

- **Semana cultural de la Aljorra.** Del 17 al 21 de junio.

## CINE-CAFÉ Y TERTULIA

**Proyección de películas:** “El postre de la Felicidad”, “El Éxótico Hotel de Marigol”, “50 Primaveras” y “Si vivimos todos juntos”.

**Fechas:** Abril, mayo y junio.

**Lugar:** Clubes de Mayores.

## CELEBRACIÓN DE LAS CRUCES DE MAYO

**Contenido:** Colocación de la Cruz de mayo con los trabajos realizados en el taller, degustación de productos andaluces, baile, etc.

**Fecha y horario:** del 1 al 5 de mayo.

**Lugar:** Club de Mayores de los Barreros.

## TALLERES DE TIEMPO LIBRE

**Contenido:** Carnaval, primavera, reciclaje, manualidades, etc..

**Lugares:** 34 centros de mayores.

**Duración:** de abril a junio.

**Matrícula Gratuita.** Los alumnos aportarán los materiales.

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

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

## CURSO DE MODELADO EN APICES

**Fecha y horario:** de enero a mayo. Martes de 10,00 a 12,00 horas.

**Lugar:** Asociación APICES, 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 enero a mayo. Jueves alternos de 10,00 a 12,00 h.

**Lugar:** Santa Ana.

**Destinatarios:** Discapacitados psíquicos y físicos.

**Imparte:** Juan José Quirós Illán.

## TALLER DE BOLILLO EN LOS BARREROS

**Contenidos:** Realización de trabajos tradicionales de bolillo.

**Fechas y Horarios:** del 23 de Enero al 27 de febrero. 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 9 de enero al 12 de junio. Miércoles de 17:00 a 19:30 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 14 de enero al 17 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.*

## TALLER DE GANCHILLO EN LOS BARREROS

**Contenidos:** Realización de trabajos de cintas y flores de ganchillo.

**Fechas y horario:** del 23 de enero al 27 de febrero. 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.

## TALLER: LAS FLORES DE MAYO

**Contenidos:** elaboración de adornos para la celebración de las cruces de mayo.

**Fechas y horario:** del 6 de marzo al 10 de abril. Miércoles de 17:00 a 18:30 h. Del 21 de marzo al 4 de abril (jueves) de 9:30 a 11:15 h.

**Lugar:** Club Mayores Los Barreros.

**Imparte:** Inés cano Robles y Ana Mateo Martínez. *Taller del Baúl de la Experiencia.*

## EXPOSICIONES DE TRABAJOS ARTESANALES

**Contenido:** Exposición de los trabajos realizados en los talleres de tiempo libre.

**Fecha y horario:** 17 y18 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:** Muram, Museo Arqueológico, Museo de Ingeniería Tecnológica e Industrial y la casa de La Fortuna.

**Clubes Participantes:** Vista Alegre, Alumbres, el Alujón, Barreros y Bda. Cuatro Santos, Los Belones, San Ginés, La Manga y San Antón.

**Fecha:** Mayo.

## ACTIVIDADES EN RESIDENCIAS Y CENTROS DE ESTANCIAS DIURNAS Y RESIDENCIAS

### TALLER DE MÁSCARAS EN CENTRO DE ESTANCIAS DIURNAS DE EL ALGAR

**Contenido:** Elaboración de máscaras y adornos de carnaval.

**Fecha y horario:** 26 de febrero a las 11,00 h.

**Imparte:** Ruth Santiago Mellado.

### TALLER DE ELABORACIÓN DE MANUALIDADES EN PAPEL. RESIDENCIA VIRGEN DEL MAR

**Contenidos:** elaboración de manualidades en papel, mandalas, etc...

**Fecha y horario:** 12 de marzo a las 11:30 h.

**Imparte:** Ruth Santiago Mellado.

### TALLER DE ELABORACIÓN DE MONAS DE PASCUA. RESIDENCIA NUEVA SANTA ANA

**Contenido:** Elaboración de monas de pascua

**Fecha y horario:** 15 de marzo a las 11,00 h.

**Lugares:** Residencia Nueva Santa Ana.

**Imparte:** Brígida López Martínez.

### TALLER DE ELABORACIÓN DE CACTUS. CED EL ALGAR

**Contenido:** Elaboración de cactus. Manualidades.

**Fechas y horarios:** 26 de Marzo. 11:00 h.

**Imparte:** Ruth Santiago Mellado.

### REPRESENTACIÓN TEATRAL EN RESIDENCIA FUENTE CUBAS.

**Obra:** “Tentaruja y Compañía”.

**Grupo teatral:** “Aljorra La Bella”, del club de mayores de La Aljorra.

**Fecha y horario:** 5 de abril a las 17.30 h.

### TALLER DE REPOSTERÍA EN CENTRO DE ESTANCIAS DIURNAS DE EL ALGAR

**Contenido:** Elaboración de Monas de Pascua de chocolate.

**Fecha y horario:** 5 de abril a las 11,00 h.

**Imparte:** Brígida López Martínez.

### TALLER DE PASCUA CED EL ALGAR

**Contenidos:** elaboración de adornos decorativos de pascua.

**Fecha y Horario:** 9 de abril a las 11:00 h.

**Imparte:** Ruth Santiago Mellado.

### VISITA A LOS TRONOS EN LA IGLESIA DE SANTA MARÍA. CED EL ALGAR Y LOS DOLORES

**Contenido:** Visita previa a Semana Santa a la iglesia de Santa María para ver los tronos. **Fecha y horario:** 10 de abril a las 11:00 h.

**Imparte:** Juan José Quirós Illán.

### TALLER DE ESPARTO EN CENTRO DE ESTANCIAS DIURNAS DE LOS DOLORES

**Contenido:** Técnicas y muestras del trabajo con esparto.

**Fecha y horario:** 27 de abril a las 11,00 h.

**Imparte:** José García Sánchez. Club de Mayores de La Aljorra.

### TALLER DE ELABORACIÓN DE MERMEADAS EN RESIDENCIA ORPEA Y CED EL ALGAR

**Contenido:** Elaboración de mermeladas con frutas del tiempo.

**Fecha y horario:** 6 y 28 de abril a las 11,00 h.

**Lugares:** Residencia Orpea y Centro de Estancias Diurnas de Los Dolores, respectivamente. **Imparte:** Brígida López Martínez.

### TALLER DE NUTRICIÓN Y SALUD ¿CUANTA AZÚCAR LLEVA? EN RESIDENCIAS FUENTE CUBAS Y NUEVA SANTA ANA

**Contenido:** Información útil sobre el contenido de azúcar en los alimentos. **Fecha y horario:** 25 y 26 de abril a las 17,00 h.

**Lugares:** Residencia de Personas Mayores de Fuente Cubas y de Nueva Santa Ana, respectivamente.

**Imparte:** Pilar Angosto Rodríguez. Asociación de Diabéticos de Cartagena SODICAR.

### TALLER DE ELABORACIÓN DE BROCHES. RESIDENCIA NUEVA SANTA ANA

**Contenidos:** Elaboración y decoración de broches con motivos primaverales. **Fechas y horarios:** 30 de abril a las 11:00 h.

**Imparte:** Ruth Santiago Mellado.

### TALLER DE PRIMAVERA. CED EL ALGAR Y EN LA RESIDENCIA NOVA SANTA ANA

**Contenido:** Elaboración de flores y adornos de primavera.

**Fechas y horarios:** 14 mayo CED El Algar a las 11:00 h. y 28 de mayo en CED Los Dolores. A las 11:00 h.

**Imparte:** Ruth Santiago Mellado y Juan José Quirós.

### TALLER: “LLEGA EL VERANO”. CED EL ALGAR, CED LOS DOLORES Y RESIDENCIA VIRGEN DEL MAR

**Contenido:** Elaboración de estrellas de mar y adornos de verano.

**Fechas y horarios:** 4 de junio en el CED El Algar, 11 de junio en Virgen del Mar y 18 de junio en el CED Los Dolores. 11:00 h.

**Imparte:** Ruth Santiago Mellado y Juan José Quirós.

## PROGRAMA DE VOLUNTARIADO

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

### PROGRAMA COMBINATÉ.

Programa de voluntariado en los siguientes campos:

- Acompañamiento voluntario a personas con problemas de soledad y dependencia.
- Apoyo al programa de 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.

### VIVIENDA COMPARTIDA. En colaboración con la UPCT.

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

### VOLUNTARIADO SOCIAL Y MEDIOAMBIENTAL.

**Organizado por la asociación Senda Senior.**

**Senderismo Inclusivo.** Colaboración en las actividades organizadas por la Asociación Zancadas sobre Ruedas.

**Replantaciones y limpieza del Medio.** Colaboracion en actividades organizadas por diferentes entidades locales. (Fundación Sierra Minera, Arba Cartagena y Anse).



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>



Ayuntamiento  
**Cartagena**  
[www.cartagena.es](http://www.cartagena.es)



CONCEJALÍA  
**servicios  
sociales**  
CARTAGENA



El Ayuntamiento de Cartagena, a través de su Concejalía de Servicios Sociales presenta, dentro de sus diversas actuaciones en el ámbito de las Personas Mayores y Personas con Discapacidad, su programación de actividades para este primer semestre del año. Este programa quiere dar respuesta a los intereses e inquietudes de estos colectivos, contribuyendo así a mejorar su bienestar físico, psíquico y social. En definitiva pretendemos que las personas mayores y personas con discapacidad permanezcan activas y plenamente integradas en nuestra sociedad.

A continuación detallamos una amplia oferta de cursos, talleres y actividades que engloban diferentes áreas como la cultura, la salud física y psíquica, la expresión artística y plática, etc, y que se desarrollan en todo nuestro municipio.

Deseo que sean de vuestro agrado y os animo a que participéis 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.

### TALLER DE LECTURA

**Contenido:** Lectura y comentario de las obras: “La hija extranjera” de Najat El Hachmi, “El profeta de Khalil Gibrán y “La manzana de Nietzsche” de Juan Carlos Cirinos.

**Fecha y horario:** Martes de 9:30 a 11:00 horas.

- **Primer taller:** del 22 de enero al 2 de abril.

- **Segundo taller:** del 30 de abril al 4 de junio.

**Lugar:** Edif. La Milagrosa, 2ª planta. La Milagrosa.

**Matrícula gratuita.**

**Imparte:** Ana Carmen Martín Rodríguez.
***Taller del Baúl de la Experiencia.***

### 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:** Lunes de 10:00 a 11:30 horas.

- **Primer taller:** del 14 de enero al 18 de marzo.

- **Segundo taller:** del 25 de marzo al 3 de junio.

**Lugar:** Paseo Alfonso XIII. Casa de la Juventud, 1ª planta.

**Coste matrícula:** 10 euros.

**Imparte:** Academia ¿Bailamos?.

### TALLER “CUIDA TU SALUD A TRAVÉS DEL EJERCICIO FÍSICO Y MENTAL”

**Contenido:** Taller que combina ejercicios de relajación, taichi, yoga, pilates, etc.

**Fecha y horario:** viernes de 9:00 a 10:00 horas.

- **Primer Taller:** Del 18 de enero al 22 de marzo.

- **Segundo Taller:** del 29 de marzo al 14 de junio.

**Lugar:** Edif. La Milagrosa, planta baja.

**Coste matrícula:** 10 euros.

**Imparte:** Caridad Nicolás Liarte.

#### TALLER DE AUTOESTIMA Y CRECIMIENTO PERSONAL

**Contenido:** Sentirse útiles, tener autonomía, libertad, seguridad y empezar a satisfacer dichas necesidades, cambiando la forma de interpretar la vida.

**Fecha y horario:** del 29 de enero al 9 de abril.

Martes de 10:00 a 11:30 horas.

**Lugar:** Edif La Milagrosa, 2ª planta.

**Coste matrícula:** 10 euros.

**Imparte:** M.ª José Martínez La Rosa.

### TALLER DE MINDFULNESS: MEDITAR DÍA A DÍA

**Contenido:** Reducir el nivel de estrés, manejar las emociones y los sentimientos que nos parezcan difíciles, desarrollo de la creatividad, potenciar la memoria, valorar, reconocer y aceptar lo que cada uno es.

**Fecha y horario:** del 23 de abril al 18 de junio.

Martes de 10:00 a 11:30 horas.

**Lugar:** Edif La Milagrosa, 2ª planta.

**Coste matrícula:** 10 euros.

**Imparte:** M.ª José Martínez La Rosa.

### TALLER DE CONSUMO SOSTENIBLE: “Recíclalo todo”

**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, 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 27 y jueves 28 de febrero de 10:00 a 11:30 horas.

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

**Matrícula gratuita.**

**Imparte:** Toñi Villarino. Proyecto Abraham.

### CURSO “ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y DIETA EQUILIBRADA”

**Contenido:** Pautas para llevar un estilo de vida saludable que incluya dieta adecuada combinada con la práctica de ejercicio.

**Fecha y horario:** Miércoles, del 3 de abril al 19 junio de 10:00 a 11:30 h.

**Lugar:** Edif. La Milagrosa, 2ª planta.

**Coste matrícula:** 10 euros.

**Imparte:** Leire Pérez Sánchez.

### TALLER DE ENTRENAMIENTO DE MEMORIA

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

**Fecha y horario:** Jueves de 10:30 a 12:00 horas.

- **Primer taller:** del 17 de enero al 21 de junio.

- **Segundo taller:** del 28 de marzo al 6 de junio.

**Lugar:** Edif. La Milagrosa, planta baja.

**Coste matrícula:** 10 euros.

**Imparte:** Patricia Martínez Pérez.

### TALLER SMARTPHONE NIVEL BÁSICO

**Contenidos:** Utilización de las aplicaciones más útiles, almacenamiento, redes sociales, ...

**Fechas y horario:** del 18 de enero al 5 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 SMARTPHONE MANEJO “REDES SOCIALES” NIVEL AVANZADO

**Contenido:** Facebook, Instagram, Twiter,etc.

**Fecha y horario:** del 26 de abril al 14 de junio. Viernes de 11:00 a 12:30 horas.

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

**Coste matrícula:** 10 euros.

**Requisitos:** haber realizado nivel avanzado de smartphone y/o tener conocimientos medios-altos en el manejo del móvil.

**Imparte:** Patricia Martínez Pérez.

### TALLER DE APOYO DEL SMARTPHONE

**Contenidos:** Resolución de dudas sobre la utilización de teléfonos móviles.

**Fechas y horario:** 1 día a la semana (por concretar).

**Lugar:** Aula del ISEN.

**Matrícula gratuita.**

**Imparten:** Alumnos de ofimática del Isen.

### CURSO INFORMÁTICA BÁSICA (CONTINUACIÓN)

**Contenido:** Manejo básico de ordenador, archivos, directorios, correo electrónico, Internet e iniciación a la mecanografía.

**Fechas y horario:** Del 8 de enero al 30 de mayo.

Martes y jueves de 9:15 a 10:45 h.

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

**Coste de Matrícula:** 20 euros.

**Imparte:** José Antonio Pérez González.

***Curso del Baúl de la Experiencia.***

### CURSO INFORMÁTICA NIVEL AVANZADO “VIDEO-MONTAJE FOTOGRÁFICO”

**Contenido:** Crear montajes añadiendo fotos, música, texto, etc.

**Fechas y horario:** del 30 de enero al 8 de mayo. Lunes y miércoles de 11:00 a 12:30 horas.

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

**Coste de Matrícula:** 20 euros.

**Requisitos:** tener conocimientos avanzados en informática. Se valorará acudir al curso con su propio ordenador portátil.

**Imparte:** Consuelo Galán Cánovas.

### CURSO DE INFORMÁTICA. NIVEL II

**Contenido:** Procesador de textos, sistema operativo e Internet.

**Fecha y horario:** del 30 de enero al 8 de mayo.

Lunes y miércoles de 9:30 a 11:00 horas.

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

**Coste matrícula:** 20 euros.

**Requisitos:** Haber realizado nivel I y/o tener conocimientos básicos de informática. Se valorará acudir al curso con su propio ordenador portátil.

**Imparte:** Consuelo Galán Cánovas.

### 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:** Jueves de 10:00 a 12:00 h.

- **Curso 1º:** del 24 de enero al 11 de abril .

- **Curso 2º:** del 25 de abril al 6 de Junio.

**Lugar:** Edif. La Milagrosa. Segunda planta.

**Coste matrícula:** 10 euros.

**Imparte:** Mercedes Marín Acosta.

### TALLER DE LAS ARTES

**Contenidos:** Pintura sobre tela, relieves y avance a la policromía.

**Fechas y horario:** del 11 de enero al 21 de junio. Los viernes de 10:00 a 12:00 h.

**Lugar:** Edif. La Milagrosa. Planta baja.

**Coste matrícula:** 10 euros.

**Imparte:** Juan José Quirós Illán.

#### CURSO DE PINTURA

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

**Fechas y horarios:** del 16 de enero al 19 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 INICIACIÓN AL TEATRO

**Contenido:** Iniciación a la dramatización escénica y textos teatrales.

**Fechas y horarios:** del 17 de enero al 6 de Junio.

Jueves de 10:00 a 11:30 h.

**Lugar:** Edif. La Milagrosa. Planta baja.

**Matricula gratuita.**

**Imparte:** Jana García Palazón.
***Taller del Baúl de la Experiencia.***

### TALLER DE BOLILLO

**Contenido:** Iniciación al bolillo. Técnicas.

**Fechas y horario:** del 18 de enero al 14 de Junio.

Viernes de 10:00 a 12:00 h.

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

**Matricula gratuita.**

**Imparten:** Encarnación Castillejo TobaI.

***Taller del Baúl de la Experiencia.***

### TALLER DE MANUALIDADES SOBRE LIENZO

**Contenidos:** Trabajo sobre pintura y telas

**Fechas y horario:** del 14 de enero al 3 de Junio.

Lunes de 10:00 a 11:30 h.

**lugar:** Edif. La Milagrosa 2ª planta.

**Matricula gratuita.**

**Imparte:** Magdalena Quesada Fructuoso.

***Taller del Baúl de la Experiencia.***

### TALLER DE DECORACIÓN EN CAMISETAS

**Contenidos:** Decoración en pintura o telas sobre camisetas

**Fecha y horario:** 14 de Enero a 17 de junio. De 10:00 a 12:00 h.

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

**Imparte:** Mª Dolores Melguizo.
***Taller del Baúl de la Experiencia.***

**Matrícula gratuita.**

### CURSO DE INGLÉS BÁSICO

**Contenidos:** Nociones básicas de inglés

**Fechas y horario:** del 15 de enero al 11 de Junio.

Martes de 9:45 a 11:00 h.

**Lugar:** Edif. La Milagrosa, 1ª Planta.

**Matricula gratuita.**

**Imparte:** Jana Palazón García.
***Curso del Baúl de la Experiencia.***

### CURSO DE INGLÉS MEDIO

**Contenidos:** Vocabulario, gramática e iniciación a la conversación.

**Fechas y horario:** del 11 de enero de abril al 31 de mayo.

Viernes de 9:00 a 11:00 h.

**Lugar:** Edif. La Milagrosa 1º planta.

**Matrícula gratuita.**

**Imparte:** Joaquín Fernández Collado.

***Curso del Baúl de la Experiencia.***

### CURSO DE INGLÉS CONVERSACIÓN

**Contenido:** Un curso para mejorar y mantener tu nivel de inglés de forma entretenida y sin esfuerzo.

**Fechas y horario:** del 8 de enero al 30 de mayo. Martes y jueves de 11: 00 a 12:30 h.

**Lugar:** Aula de informática. Edif. La Milagrosa. 1º planta.

**Matrícula gratuita.**

**Imparte:** José Antonio Pérez González.

***Curso del Baúl de la Experiencia.***

### SENDERISMO SOCIO-CULTURAL

**Requisitos:** Personas mayores de 60 años y personas con discapacidad.

**Organiza:** Asociación Sociocultural SendaSenior y Unidad de Mayores de la Concejalía de Servicios Sociales.

**Información e Incripciones:** SendaSenior: Local Social Ensanche Almarjar. C/ Ronda de Ferrol, 9. (Martes y jueves de 10 a 12 h.). E-mail: sendaseniortc@gmail.com. Tlf. 747 779 308. Facebook: SENDERISMO SENIOR.

### TODOS LOS LUNES PASEOS SALUDABLES

Son pequeñas rutas temáticas guiadas por la ciudad y su entorno, con recorrido máximo de diez kilómetros y una hora y media de duración.
**Contenidos:** Paseo por las Cinco Colinas, Paseo Solidario, Paseo Modernista, Paseo de la Ilustración, Algameca Chica, Paseos Callejeros, Paseo Poético por parques de la ciudad, Paseo Musical urbano, etc.

**Salidas:** Todos los lunes a las 9:30 h. desde la puerta principal del Pabellón Municipal de Deportes.

**Inicio:** lunes, 14 de enero - **Paseo del Agua - Tentegorra.** El resto de paseos se irán anunciando con una semana de antelación.

### TODOS LOS MIÉRCOLES DE MARCHA

Rutas semanales de senderismo con diferentes grados de dificultad, que se realizaran por el Municipio de Cartagena y la Región de Murcia y generalmente llevaran aparejados diferentes Centros de Interés y visitas culturales.

**Contenidos:**

- Rutas por diferentes Espacios Naturales de la Región de Murcia.

- Rutas guiadas por las Fortalezas y Litoral Cartagenero.

- Estrecho de Bolvonegro, Moratalla, visita al centro de Arte Rupestre.

- Floración de Cieza, con visita a la Cueva-sima de la Serreta.

- Rutas guiadas por la Sierra Minera, La Unión.

- Rutas por el entorno de La Manga y el Mar Menor.

**Salidas:** Todos los miércoles a las 9,00 h. de la Iglesia de San Fulgencio, salvo excepciones.

**Inicio:** Miércoles, 16 de enero - **Mirador del Roldán.** El resto de paseos se irán anunciando con una semana de antelación.

### SALIDAS DE FIN DE SEMANA Y LARGA DURACIÓN

Rutas mensuales de senderismo con visitas culturales por diferentes lugares del territorio español, con mas de un día de duración.

**Contenidos:**

- Caminito del Rey (Málaga) y Ruta de senderismo por el Torcal con visita guiada por Albuquera y los dólmenes.

- Senderismo por Albarracín con visita a la ciudad y al Monasterio de piedra (Zaragoza).

- Ruta Itinerante por la Sierra del Segura, Cazorla y Las Villas.

- Senderismo “La Vereda de la Estrella” y subida al río Dúrcal. Visitas culturales por Granada.

- Camino de Santiago - Junio 2019.

## 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 2019. Actuación musical. Entrega de Premios
**Fecha y horario:** Viernes 1 de marzo de 17,00 a 20,00 h.

**Lugar:** Sala de Fiestas Dama de Oro.

### CELEBRACIÓN DE SAN VALENTÍN

**Contenido:** Comida-Baile de San Valentín.

**Fecha y horario:** jueves 14 de febrero a las 14,00 h.

**Lugar:** Por determinar.

**Inscripciones:** Hasta el 10 de febrero en la Federación de Asociaciones y Centros de Personas Mayores.

**Organiza:** Federación de asociaciones y Centros de mayores de Cartagena.

### 1º CONCURSO MUNICIPAL DE BAILE: “¿BAILAMOS?”

**Destinatarios:** 40 Parejas de baile de clubes de Personas Mayores. Los ensayos, semifinal y final, serán transmitidos por TeleCartagena.