

ACTIVIDADES EN CLUBES DE MAYORES

CURSO DE INICIACIÓN A LA ADMINISTRACIÓN ELECTRÓNICA PARA DIRECTIVOS DE CLUBES DE PERSONAS MAYORES

Contenido: Manejo básico de ordenador, internet, tramitación de documentos online, firma electrónica, etc.

Fechas y horarios: del 7 de octubre al 11 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.

TALLER DE ESTIMULACIÓN Y EJERCITACIÓN DE LA MEMORIA

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

Lugares: Isla Plana, La Azohía, Los Belones, Miranda, La Palma, La Aljorra, El Albuñón, Puertos de Sta. Bárbara, Perín, Canteras, Nueva Cartagena, Urb. Mediterráneo y Tallante.

Duración: octubre, noviembre y diciembre.

Inscripción Gratuita.

Imparten: Chispica: Talleres e Iniciativa Social.

PROGRAMA DE GERONTOGIMNASIA

Contenido: Mantenimiento físico en las personas mayores.

Lugares: en 41 centros de mayores.

Duración: de septiembre 2019 a mayo 2.020.

Imparten: Monitores de la Concejalía de Deportes.

Requisito: Justificante médico favorable para la realización de la actividad.

Precio: 3 euros mensuales.

TALLER DE MEDIO AMBIENTE

Contenido: Aprende, clasifica y recicla con arte.

Lugares: Clubes de mayores de: Virgen de la Caridad, El Albuñón, Miranda, Bda Cuatro Santos, Alumbres y Los Barreros.

Duración: De octubre a diciembre.

Matrícula Gratuita. Los alumnos aportarán los materiales.

Imparte: M.ª José Rojo Fernández.

TALLER DE SALUD

Contenido: Mejora la calidad de vida a través de hábitos saludables: entrenamiento de memoria, charlas, elaboración de menús equilibrados, paseos saludables, manualidades, etc.

Lugares: Clubes de mayores de: Urb. Mediterráneo, Los Belones, Bda. Hispanoamérica, San Antón, San Ginés y La Manga.

Duración: De octubre a diciembre.

Matrícula Gratuita. Los alumnos aportarán los materiales.

Imparte: Rosa María Prieto García.

TALLER UNA MIRADA AL PASADO: COSTUMBRES Y TRADICIONES

Contenido: Diferentes estilos y técnicas manuales a lo largo de las distintas épocas, actividades intergeneracionales, ideas fáciles para decorar, etc.

Lugares: Clubes de mayores de: la Palma, Torreciega, Polígono de Sta ana, Cuesta blanca, Puertos de Sta. Bárbara y Sector Estación.

Duración: De octubre a diciembre.

Matrícula Gratuita. Los alumnos aportarán los materiales.

Imparte: Ruth Santiago Mellado.

TALLER DE DINÁMICAS DE EXPRESIÓN ORAL Y CORPORAL

Contenido: Ejercicios y dinámicas de presentación, animación, relajación, respiración, observación... con los que se desarrollaran algunas capacidades importantes de expresión y emotividad.

Lugar: Club de mayores de Isla Plana.

Duración: De octubre a diciembre.

Matrícula Gratuita.

Imparte: Francisca Olmos Lambertos.

TALLER DE TEATRO

Contenido: Elección de obra, distribución de personajes, ensayos, técnicas de interpretación e improvisación y representaciones en público. **Lugar:** Club de mayores de La Puebla, La Aljorra, Santa Ana y Molinos Marfagones.

Duración: De octubre a diciembre. **Matrícula Gratuita.**

Imparte: Francisca Olmos Lambertos.

TALLER DE LAS ARTES

Contenido: Acercar a través de conceptos sencillos de policromía y volumen a la belleza de las artes, a través de la musicoterapia, visitas guiadas a monumentos, exposiciones y a museos de interés.

Lugares: Clubes de mayores de Bº de la Concepción, Canteras, Ápices y Los Dolores. **Duración:** De octubre a diciembre.

Matrícula Gratuita. Los alumnos aportarán los materiales.

Imparte: Juan José Quirós Illán.

TALLER: EJERCITA TU CREATIVIDAD

Contenido: Pintura en tela y cristal, modelado, decoración de maderas, aplicaciones en tela con el centro de interés de Navidad.

Lugares: En aquellos clubes que lo soliciten.

Duración: de octubre a diciembre.

Matrícula Gratuita. Los alumnos aportarán los materiales.

Imparten: Brígida López Martínez.

TALLER DE INICIACIÓN AL CAREY

Contenidos: Conocimiento y aplicación de las técnicas de carey.

Fechas y Horarios: noviembre y diciembre. Miércoles de 17:00 a 18:30 h.

Lugar: Club de Mayores Los Barreros.

Imparten: Inés Cano Robles y Ana Mateo Martínez. **Taller de El Baúl de la Experiencia.**

Matrícula gratuita. Los alumnos aportarán los materiales.

TALLER DE BOLILLO Y GANCHILLO EN LOS BARREROS

Contenidos: Realización de trabajos artesanales tradicionales de bolillo y aplicaciones de ganchillo.

Fechas y horario: del 17 de octubre al 19 de diciembre. Miércoles de 17:00 a 18:30 h. **Lugar:** Club de Mayores Los Barreros.

Imparte: Francisca Ruiz Pérez e Inés Cano Robles. **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 y horarios: del 7 de octubre al 16 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 PINTURA EN TELA

Contenidos: Técnicas de decoración pintura en tela.

Fechas y horario: Del 9 octubre al 18 de diciembre. Miércoles de 10:00 a 12:00 h. **Lugar:** Club de Mayores Los Dolores.

Imparte: Ana Bruno Hernández. **Taller de El Baúl de la Experiencia.**

Matrícula gratuita. Los alumnos aportarán los materiales.

CINE -CAFÉ Y TERTULIA

Proyección de las películas: Siempre Alice, Arrugas, La Caja de Pandora y El diario de Noach

Tema: El Alzheimer.

Fechas: noviembre y diciembre.

Lugares: Asociaciones de mayores que lo demanden.

Organiza: AFAL. Asociación de Enfermos y familiares de Alzheimer de Cartagena y Comarca.

NOVIEMBRE DE TEATRO

Los grupos de teatro de las asociaciones de mayores representarán sus obras durante todo el mes de noviembre en los siguientes lugares:

• Grupo “Teatro de Siempre” de La Puebla

Obra: “Qué solo me dejas”

Fecha y horario: Sábado 16 y domingo 17 de noviembre a las 19:00 h.

Lugar: Local Social de la Puebla.

• Grupo de teatro de “ Aljorra la Bella”

Actuación: “Como está el Servicio”

Fecha y horario: viernes 22 de noviembre a las 17:30 h.

Lugar: Club de Mayores de Barrio de la Concepción

• Grupo de teatro “Mayores de Santa Ana”

Obra: “Liquidación total”

Fecha y horario: viernes 29 de noviembre a las 21:00 h.

Lugar: Club de Mayores de Santa Ana

• Grupo de teatro “ Aljorra la Bella”. (Con motivo de su

noviembre Cultural)

Obra: “Como está el Servicio”

Fecha y horario: sábado 30 de noviembre a las 22:00 h.

Lugar: Centro Cívico La Aljorra.

SEMANAS CULTURALES

Contenidos: Exposición de trabajos, charlas, actuaciones de rondallas y teatro, campeonatos de juegos de mesa, visitas culturales, etc.

Lugares:

• **CLUB DE ALUMBRES.** Del 30 de septiembre al 6 de octubre

• **CLUB POLÍGONO DE SANTA ANA.** Del 1 al 6 de octubre.

• **CLUB DE VIRGEN DE LA CARIDAD.** Del 28 de octubre al 3 de noviembre

• **CLUB DE LOS BELONES.** Del 4 al 9 de noviembre

• **CLUB DE LOS BARREROS.** Del 11 al 17 de noviembre.

• **CLUB DEL Bº DE LA CONCEPCIÓN.** Del 18 al 24 de noviembre.

• **CLUB DE SANTA ANA.** Del 25 de noviembre al 1 de diciembre.

ACTIVIDADES EN RESIDENCIAS Y CENTROS DE DÍA

LA RONDALLA DEL CLUB DE MAYORES DE SANTA ANA VISITA LAS RESIDENCIAS DE MAYORES

Fechas y horario:

• Residencia Fuente Cubas. Miércoles 23 de octubre a las 12:00 h

• Residencia Nova Sta. Ana. Martes 17 de diciembre a las 12,00

LA RONDALLA DEL CLUB DE MAYORES DE ALUMBRES VISITA A LAS RESIDENCIAS DE MAYORES

Fechas y horario:

• Residencia Virgen del mar. Jueves 31 de octubre a las 12:00 h.

• Asilo de Ancianos. Jueves 19 de diciembre a las 11,00.

VISITA DEL CORO ROCIERO DE LA ASOCIACIÓN DE MUJERES ALBA A LAS RESIDENCIAS DE MAYORES

Fecha y horario:

• Residencia AMMA. Miércoles, 11 de diciembre a las 11:00 h

• Residencia R3Casa Campo. Miércoles, 18 de diciembre a las 16:00 h.



CONCEJALÍA
servicios
sociales
CARTAGENA

VISITA DE LAS CASTAÑERAS CENTROS DE DÍA Y RESIDENCIAS DE MAYORES

Contenido: las abuelas castañeras del Club de Mayores de Virgen de La Caridad, visitan los Centros de Día y Residencias y obsequian a los mayores con castañas y flores de novia.

Fecha y horario:

• 5 de noviembre a las 11:00 h. en centro de Día de Los Dolores.

• 8 de noviembre a las 11:00 h. Residencia Orpea.

• 8 de noviembre a las 12,30h. Vivienda tutelada de la Fundación Marraja.

• 12 de noviembre a las 11: 00h. en el Centro de Día de El Algar

TALLER DE MANUALIDADES “LLEGA EL OTOÑO” EN EL CENTRO DE DÍA DE EL ALGAR

Contenidos: Decoración del Centro con motivos otoñales.

Fecha y horario: viernes 15 de noviembre de 11.00 a 13.00 h.

Lugar de realización: Centro de día de El Algar.

Imparte: Rosa Prieto y María José Rojo.

TALLER DE ARTE EN CENTRO DE DÍA DE LOS DOLORES

Contenido: Decoración de Reyes Magos

Fecha y horario: Jueves 5, 12 y 19 de diciembre de 11:00 h a 12,30 h.

Imparte: Juan José Quirós.

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

Contenido: Decoración de angelitos para la Navidad.

Fecha y horario: viernes 13 de diciembre de 11:00 a 13:00 h.

Imparte: Ruth Santiago Mellado, y Brígida López Martínez.

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: Miércoles 18 de diciembre a las 11:00 h.

FIESTAS DE NAVIDAD EN CENTROS DE ESTANCIAS DIURNAS

Contenido: Actuación de Rondalla, trovos , villancicos y degustación de dulces navideños.

Fechas y horario: miércoles 18 y viernes 20 de diciembre.

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

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

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.

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

Edif. “La Milagrosa”- 30202 Cartagena

E-mail: informayor@ayto-cartagena.es

amigablemayores@ayto-cartagena.es

Tel.: 968 12 88 51

<http://www.facebook.com/InformayorCartagenaES>



Ayuntamiento
Cartagena
www.cartagena.es



CONCEJALÍA
servicios
sociales
CARTAGENA



Programa de Actividades para Personas Mayores

Programación Octubre, Noviembre Y Diciembre 2019

CURSOS Y TALLERES

TALLER DE LECTURA “MARTES CON LIBRO”

Contenido: Lectura y comentario de la obra “Sueño profundo” de Banana Yoshimoto.

Fecha y horario: del 8 de octubre al 10 de diciembre. Martes de 9:30 a 11:00 horas.

Lugar: Edif La Milagrosa, primera planta.

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: del 14 de octubre al 16 de diciembre. Lunes de 10:00 a 11:30 horas.

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

Coste matrícula: 10 euros.

Imparte: Academia ¿Bailamos?.

TALLER “CUIDA TU CUERPO”

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

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

Lugar: Edif. La Milagrosa, planta baja.

Coste matrícula: 10 euros.

Imparte: Caridad Nicolás Liarte.

CHARLA-TALLER “PONTE EN VALOR”

Contenido: Valorarse a uno mismo, trabajar la autoestima, las capacidades y la sabiduría de las personas mayores.

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

Lugar: Edif. La Milagrosa, 2ª planta.

Imparte: Tunstall Televida.

TALLER MENTE EN FORMA

Contenido: Entrenamiento de memoria, técnicas de atención, memorización y razonamiento lógico.

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

Lugar: Edf. La Milagrosa, planta baja.

Coste matrícula: 10 euros.

Imparte: Patricia Martínez Pérez.

TALLER ESCUELA DE ABUELAS Y ABUELOS

Contenido: Adquirir conocimientos y habilidades para mejorar la relación con los hijos y los nietos.

Fechas y horarios: del 4 de octubre al 20 de diciembre. Viernes de 11:00 a 12:30 h.

Lugar: Edif. La Milagrosa, 1ª planta.

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: de octubre a diciembre. Lunes de 12:00 a 13:00 h.

Lugar: Edf. La Milagrosa 2ª planta.

Imparte: Mercedes Marín Acosta.

Coste Matrícula: 10 euros.

CHARLA “COMO ACTUAR EN CASO DE SER VÍCTIMA DE UN DELITO”

Fecha y horario: lunes 18 de noviembre de 10:00 a 11:30 horas.

Lugar: Edif La Milagrosa, 2ª planta.

Imparte: Víctor Javier Navarro Iñiguez. Policía Local.

CHARLA “USO Y ABUSO DE LOS MEDICAMENTOS”

Fecha y horario: miércoles 20 de noviembre de 17,00 a 18,30 horas.

Lugar: Edif La Milagrosa, 2ª planta.

Imparte: Critina Muñoz Contreras.

Colabora: AFAL. Asociación de Enfermos y familiares de Alzheimer de Cartagena y Comarca.

CURSO INFORMÁTICA BÁSICA

Contenidos: Archivos, directorios, mecanografía y correo electrónico.

Fechas y horarios: del 1 de octubre al 19 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 NIVEL AVANZADO

Contenido: Redes sociales, seguridad e internet.

Fecha y horario: del 7 de octubre al 11 de diciembre. Lunes y miércoles de 11:00 a 12:30 horas.

Lugar: Edif La Milagrosa, 1ª planta.

Requisitos: tener conocimientos informáticos de nivel medio-alto. Se valorará acudir al curso con su propio ordenador.

Imparte: Consuelo Galán Canovas.

Coste matrícula: 20 euros.

CURSO INGLÉS BÁSICO

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

Fechas y horarios: del 15 de octubre al 18 de diciembre. Martes de 9:45 a 11:00 h.

Lugar: Edif. La Milagrosa. 1ª planta.

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

CURSO DE INGLÉS CONVERSACIÓN

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

Fechas y horarios: del 1 de octubre al 19 de diciembre. Martes y jueves de 11: 00 a 12:30 h

Lugar: Edif. la Milagrosa, 1ª planta.

Requisitos: tener conocimientos del idioma.

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

Matrícula gratuita.

TALLER PINTURA SOBRE TELA

Contenidos: Introducir técnicas de pintura sobre tela, utilizando diferentes texturas de las telas y pinturas, tipos de pinceles y su uso. Trabajar el color y el volumen.

Fechas y horarios: del 8 de octubre al 26 de noviembre. Martes de 10:00 a 12:00 h.

Lugar: Edif. La Milagrosa 1ª planta.

Imparte: Ruth Santiago Mellado.

Matrícula gratuita.

TALLER CREA TUS PROPIOS COMPLEMENTOS

Contenidos: Manualidades con material reciclado, realización de tocados, decoración en pintura o tela sobre camisetas.

Fechas y horario: del 7 de octubre al 16 de diciembre. Lunes de 10:00 a 11:30 h.

Lugar: Edificio La Milagrosa, planta baja.

Imparte: Mª Dolores Melguizo.
Taller de El Baúl de la Experiencia.

Matrícula gratuita.

CURSO DE PINTURA

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

Fechas y horarios: del 2 de octubre al 18 de diciembre. Miércoles de 10:00 a 12:00 h.

Lugar: Edif. La Milagrosa. Planta baja.

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

Matrícula gratuita.

TALLER DE LAS ARTES

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

Fechas y horario: Del 4 de octubre al 20 de diciembre. Viernes de 10:00 a 12:00 h.

Lugar: Edf. La Milagrosa, planta baja

Imparte: Juan José Quirós Illán.

Coste Matrícula: 10 euros.

TALLER DE BOLILLO

Contenidos: Iniciación al bolillo, técnicas.

Fechas y horarios: Del 4 de octubre al 20 de diciembre. Viernes de 10:00 a 12:00 h.

Lugar: Edif. La Milagrosa 1ª planta.

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

Matrícula gratuita.

TALLER DE NAVIDAD “DECORA TU CASA EN NAVIDAD”

Contenidos: Ideas para decorar en Navidad, ideas fáciles para decorar tu mesa en Navidad, menús y aperitivos navideños y decoración con materiales de reciclaje.

Fechas y horarios: martes 3, 10 y 17 de diciembre de 10:00 a 12:00 h.

Lugar de realización: Edificio La Milagrosa. Planta baja.

Imparte: Ruth Santiago Mellado.

Matrícula gratuita.

SENDERISMO SOCIO-CULTURAL



Requisitos: Personas mayores de 60 años, pensionistas o jubilados, y personas con discapacidad.
Organizan: *“Asociación Sociocultural SendaSenior”* y la Unidad de Personas Mayores de la Concejalía de Servicios Sociales.

Información e inscripciones: WhatsApp telf. 747 779 308. E-mail: sendaseniorct@gmail.com y Oficina Municipal de Atención a Personas Mayores.

TODOS LOS LUNES PASEOS SALUDABLES

Pequeñas rutas temáticas guiadas por la ciudad y su entorno, con recorrido máximo de diez kilómetros y una hora y media de duración.

Fechas y Rutas:

- 7 de octubre: Tentegorra.
- 14 de octubre Faro Verde-La Curra.
- 21 de octubre: Vía Verde-El Bohío

- 28 de octubre: Algameca Chica.
- 4 de noviembre: Castillo de los Moros.
- 11 de noviembre: Arco de Amalia-Algameca.
- 18 de noviembre:Cala Cortin.
- 25 de noviembre Inicio Barranco Orfeo
- 2 de diciembre: Las cinco colinas.
- 9 de diciembre: Inicio del Calvario.
- 16 de diciembre: Barreros-Villalba-Navantía

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

TODOS LOS MIERCOLES DE MARCHA

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

Requisitos: Disponer de seguro médico específico.

Martes 1 octubre.
Celebración del “Día Internacional de las Personas Mayores”.
VUELTA A LA ATALAYA “MARCHA INTERGENERACIONAL Y SOLIDARIA”

Aportación solidaria al Asilo de las Hermanitas de los Pobres.

Distancia: 7 Km. **Dificultad:** Baja.

Salida: a las 9:00 h. desde Iglesia San Fulgencio.

Colabora: ISEN-Centro Universitario Cartagena.

Miércoles, 9 octubre
MIRADOR DEL ROLDAN-PUNTAL DEL MOCO-ESCARIHUELAS
Distancia: 11 Km. **Dificultad:** Media.
Salida: a las 9:00 h. desde Tentegorra.

Miércoles, 16 octubre
JORNADA DE LIMPIEZA POR EL MAR MENOR
“De Los Urrutias a Los Nietos lo que encontremos nos llevaremos”

Distancia: 12 Km. **Dificultad:** Baja.

Salida: a las 8:30 h. desde Estación FEVE.

Miércoles, 23 octubre
RUTA DE LA ALMOLAYA PLIEGO
Distancia: 12 Km. **Dificultad:** Media-alta.
Salida: a las 8:00 h. desde Mandarache.
Desplazamiento: Bus.
Actividad con inscripción previa.

Miércoles, 30 octubre
SIERRA MINERA LA UNION-CARTAGENA
Recorrido: La Unión, Camino del 33, Llano del Beal.
Distancia: 15 Km. **Dificultad:** Media-alta.
Salida: a las 8:30 h. desde Estación FEVE.

Miércoles, 6 noviembre
BATERÍAS DEL ATALAYON, CASTILLITOS, EL JOREL Y LOMA LARGA
Distancia: 10 Km. **Dificultad:** Media.
Salida: a las 9:00 h. desde Mandarache.
Desplazamiento: Particular.

Miércoles, 13 noviembre
RUTA DE LOS CASTILLOS (LOS MOROS-LA CONCEPCIÓN)
“UNIDOS POR LA DIABETES”
Distancia: 10 Km. **Dificultad:** Baja.
Salida: a las 9:00 h. desde San Fulgencio.
Colabora: SODICAR. Asociación de Diabéticos de Cartagena y Comarca.

Miércoles, 20 noviembre

BULLAS-SALTO DEL USERO-CERRO DEL CASTELLAR

Distancia: 12 Km. **Dificultad:** Media-alta.

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

Desplazamiento: Bus.

Actividad con inscripción previa.

Miércoles, 27 noviembre

CABEZOS VOLCANICOS Y GARBANCILLO DE TALLANTE

Distancia: 12 Km. **Dificultad:** Media-baja.

Salida: a las 9:00 h. desde Mandarache.

Desplazamiento: Particular.

Miércoles, 4 diciembre
SENDERO DEL AGUA PERÍN
Distancia: 14 Km. **Dificultad:** Media-Alta.
Salida: a las 9:00 h. desde Local social de Perín.

Miércoles, 11 diciembre
VÍA VERDE DEL NOROESTE (ALGUAZAS- BAÑOS DE MULA)
Distancia: 21 Km. **Dificultad:** Media-Alta.
Salida: a las 8:00 h. desde Mandarache.
Desplazamiento: Bus.
Actividad con inscripción previa.

Miércoles, 18 diciembre
RUTA SOLIDARIA NAVIDEÑA
Contenido: 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 9:00h desde Iglesia San Fulgencio.
Colaboran: Asociación Cultural “El Pinacho” Santa Lucía.

CELEBRACIONES Y ACTIVIDADES DE DIFUSIÓN

1 DE OCTUBRE: CELEBRACIÓN DEL DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS MAYORES.

MAÑANA:

- 9,00 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 Homenaje.

TARDE: “Acto conmemorativo a las Personas Mayores”.

- 17,00 h.** **Lectura de Manifiesto** en la Plaza del Ayuntamiento.
- 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 el curso 2018/19 . **Actuación musical** de la Coral: *“A son del Icue”*.

Lugar: Aula de Cultura Obra Social Caja Mediterráneo C/Mayor 11.
Horario: de 17,00 a 19,30 h.
Entrada gratuita con invitación.

3 DE DICIEMBRE: CELEBRACION DEL DIA 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.

20 DE NOVIEMBRE CELEBRACIÓN DEL DÍA INTERNACIONAL DE LOS DERECHOS DEL NIÑO

“Cartagena y sus costumbres a través de nuestros mayores”: Los Mayores del club del Polígono Santa Ana les muestran a los pequeños de su pedanía, la Cartagena del pasado: Costumbres, monumentos, gastronomía, folklore; con la narración de sus vivencias, ilustrada con fotografías y objetos.

Fecha y horario: 20 de Noviembre a las 11:00 h.

Lugar: Colégio Narval.

XI FERIA DE RECURSOS Y SERVICIOS “ FEMADIS 2019”

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 asociaciones, muestra de gastronomía tradicional, etc.

Fecha: 25,26 y 27 de Octubre.

Lugar: Plaza Héroes de Cavite.

ACTIVIDADES INTERGENERACIONALES

AULA NUEVA ERA

Contenidos: Resolución de dudas sobre la utilización de teléfonos móviles y ordenadores.

Fechas y Horarios: lunes de octubre a diciembre de 12:00 a 13:00 h.

Lugar: Aula del ISEN C/ Real 68.

Imparten: Alumnos de ofimática del módulo de FP básica de administración del ISEN.

Matrícula Gratuita.

MARCHA INTERGENERACIONAL SOLIDARIA

Contenido: Mayores y jóvenes entregarán alimentos a las Hermanitas de los Pobres y juntos emprenderán la vuelta a la Atalaya. 7 km.

Fecha y horario: 1 de octubre a las 9:00h desde Iglesia San Fulgencio.

Colabora: ISEN-Centro Universitario Cartagena.

VISITA DE LAS CASTAÑERAS AL COLEGIO ANÍBAL

Contenido: Los más pequeños del colegio, conocerán el tradicional oficio de las castañeras, de la mano de las abuelas del club de mayores de Virgen de la Caridad, que cantarán villancicos, repartirán castañas asadas y hablarán de este oficio.

Fecha y horario: 14 de Noviembre a las 11,00 h.

Lugar: CEIP Anibal.

FESTIVAL DE LA NAVIDAD

Contenido: Mañana de convivencia de jóvenes y mayores con demostraciones de tradiciones populares y actividades populares: villancicos, bailes, demostraciones de oficios tradicionales, a cargo de las asociaciones de mayores de Alumbres, Virgen de la Caridad y alumnos de ISEN.

Fecha y horario: 12 de diciembre a las 10,00 h.

Lugar: por determinar.

Colabora: ISEN. Centro Universitario.

TARDE DE ABUELOS Y NIETOS CON TEATRO Y VILLANCICOS

Contenido: Actuación del grupo de teatro “Aljorra la Bella” con la obra: *“Como está el servicio”*, junto a los niños de la localidad.

Fecha y horario: Viernes 20 de diciembre a las 19:30 h.

Lugar: Parroquia de La Purísima Concepción de La Aljorra.