

# Programa de actividades para personas mayores del Ayuntamiento de Cartagena

Actividades de los meses enero, febrero, marzo, abril,  
mayo y junio del año 2020



LECTURA FÁCIL

Documento accesible para todos



El Ayuntamiento ofrece muchas actividades a las personas mayores.

Hay actividades deportivas, culturales y sociales.

Aquí te explicamos qué tipo de actividades puedes hacer.



### ¿Quién puede participar en las actividades?

Todas las personas con más de 60 (sesenta) años de edad.

Personas con discapacidad con más de 50 años.



### ¿Dónde puedes encontrar todas las actividades?

- en este mismo documento, a partir de la página 5.

- en la página web del Ayuntamiento: [www.cartagena.es](http://www.cartagena.es)

- en el folleto completo de las actividades



### ¿Cuánto valen las actividades?

La mayoría de las actividades son gratis.

Unas pocas actividades cuestan 10 o 20 euros.



### ¿Cuándo se hacen las actividades?

Estas actividades se hacen durante los meses de enero, febrero, marzo, abril, mayo y junio.



### ¿Dónde se hacen las actividades?

Hay actividades en todo el municipio de Cartagena.

Hay actividades en el centro y en los barrios y diputaciones.

Cada actividad tiene su hora y su lugar.

Consulta la lista completa de actividades

o pregunta sobre la actividad que te interesa.

## ¿Qué tipos de actividades hay?

### Cursos y talleres



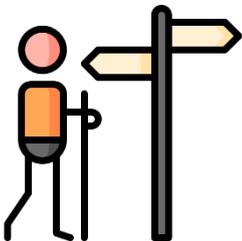
Los cursos y los talleres sirven para aprender a hacer cosas nuevas.

Hay cursos y talleres sobre muchos temas interesantes.

Por ejemplo, hay cursos para aprender a hablar inglés, usar ordenadores o bailar.

Hay actividades muy cerca de ti:

- Muchos cursos y talleres se hacen en **el Edificio de La Milagrosa**.
- También hay actividades en los **Clubes de Mayores Repartidos en los barrios y diputaciones**.
- También hay actividades en **Centros de Día y Residencias**.



### Senderismo: Paseos y excursiones

Andar es un ejercicio muy bueno para cuidar la salud.

Además, paseando se puede conocer gente y conocer mejor Cartagena.

Hay dos tipos de actividades de senderismo:

- **Paseos cada lunes** por la mañana
- **Excursiones: marchas cada miércoles**



### Celebraciones especiales

Puedes participar en las celebraciones especiales.

Por ejemplo, celebramos el día internacional de las personas mayores, el de las personas con discapacidad y el de los derechos del niño.



### Convivencias con niños y jóvenes

Hay talleres, teatro y fiestas para disfrutar juntos.

## ¿Quieres ser voluntaria o voluntario?

Las personas mayores también pueden ser voluntarias.

Tú puedes compartir tu experiencia en cursos y talleres.

Además, puedes hacer compañía a otras personas mayores.

¡Pregúntanos cómo hacerlo!



Puedes contactar con nosotros en  
la **Oficina de Atención a las Personas Mayores**



Estamos en el Edificio 'La Milagrosa'  
La dirección es:  
Calle Sor Francisca Armendáriz - 1ª Planta  
Código Postal 3020 de Cartagena



Nuestro teléfono es: 968 12 88 51



Nuestro correo electrónico es: [actividadesmayores@ayto-cartagena.es](mailto:actividadesmayores@ayto-cartagena.es)



Síguenos en Facebook: [www.facebook/InfomayorCartagena.es](https://www.facebook.com/InfomayorCartagena.es)



## Cursos y talleres en La Milagrosa

### Recuerda:

Apúntate en la Oficina Municipal de Atención a Personas Mayores y Personas con Discapacidad.

Plazo: hasta 7 días antes del primer día de la actividad

### ¿Dónde está La Milagrosa?

Calle Sor Francisca Armendáriz



### ¿Qué actividad es?



### ¿Cuándo es?



### ¿Dónde es?



#### Taller de salud: Cuida tu salud con ejercicio físico y mental

Ejercicios de relajación con taichí y yoga.

La responsable del taller es Caridad Nicolás Liarte.

La matrícula cuesta 10 euros.

Del 10 de enero al 12 de junio.

Cada viernes de 9:00 horas a 10:00 horas

Edificio de La Milagrosa. Planta Baja.



#### Taller de aromaterapia

Los participantes aprenden a hacer aceites con olores en casa. Estos aceites ayudan a pacientes con diferentes enfermedades.

La responsable del taller es Nascia.

La matrícula cuesta 10 euros.

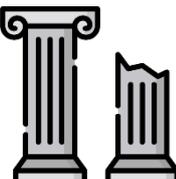
Del 30 de enero al 16 de abril.

Cada jueves de 9:45 horas a 11:00 horas

Edificio de La Milagrosa. Planta 1.

¿Qué actividad es? 	¿Cuándo es? 	¿Dónde es? 
 <p><b>Taller: Sentirse bien</b> El taller enseña a quererse más a uno mismo: la autoestima.</p> <p>La responsable del taller es M<sup>o</sup> José Martínez Larosa.</p> <p>La matrícula cuesta 10 euros.</p>	<p>Del 28 de enero al 31 de marzo.</p> <p>Cada martes de 9:30 horas a 11:00 horas</p>	<p>Edificio de La Milagrosa. Planta 1.</p>
 <p><b>Taller: Escuela de alimentación correcta</b> Los participantes aprenden a alimentarse de forma sana.</p> <p>La responsable del taller es Yolanda Egea Sancho.</p> <p>La matrícula es gratis.</p>	<p>Del 5 de febrero al 29 de abril.</p> <p>Cada miércoles de 10:00 horas a 11:00 horas</p>	<p>Edificio de La Milagrosa. Planta 2.</p>
 <p><b>Taller de entrenamiento de la memoria</b> Los participantes también hacen ejercicios de atención y de pensamiento lógico.</p> <p>La responsable del taller es Patricia Martínez Pérez.</p> <p>La matrícula cuesta 10 euros.</p>	<p><b>Primer taller:</b> Del 16 de enero al 26 de marzo.</p> <p><b>Segundo taller:</b> Del 2 de abril al 12 de junio.</p> <p>Cada jueves de 10:30 horas a 12:00 horas</p>	<p>Edificio de La Milagrosa. Planta Baja.</p>
 <p><b>Taller: 'La importancia de la mente en el bienestar y la salud'</b> Los participantes aprenden a manejar sus sentimientos y sus emociones.</p> <p>La responsable del curso es M<sup>o</sup> José Martínez La Rosa.</p> <p>La matrícula cuesta 10 euros.</p>	<p>Del 14 de abril al 16 de junio.</p> <p>Cada martes de 9:30 horas a 11:00 horas</p>	<p>Edificio de La Milagrosa. Planta 1.</p>

	<p>¿Qué actividad es?</p> 	<p>¿Cuándo es?</p> 	<p>¿Dónde es?</p> 
	<p><b>Taller de relajación y respiración</b> Ejercicios contra la ansiedad el estrés y el cansancio. .</p> <p>El responsable del taller es Nascia.</p> <p>La matrícula cuesta 10 euros.</p>	<p>Del 23 de abril al 8 de junio</p> <p>Cada jueves de 9:45 horas a 11:00 horas</p>	<p>Edificio de La Milagrosa. Planta 1.</p>
	<p><b>Charla: Envejecimiento activo</b> Un experto explica cómo tener una vida sana en todos los sentidos.</p> <p>El responsable de la charla es José Luis Navarro Íñiguez. Es enfermero y técnico deportivo de la Concejalía de Deportes.</p> <p>La charla es gratis.</p>	<p>Miércoles, 26 de mayo</p> <p>De 10:00 horas a 11:00 horas</p>	<p>Edificio de La Milagrosa. Planta 2.</p>
	<p><b>Charla: Prevención de riesgos en el hogar</b> Un experto explica cómo evitar accidentes en casa como caídas o quemaduras.</p> <p>El responsable de la charla la empresa Tunstall Televida.</p> <p>La charla es gratis.</p>	<p>Miércoles, 13 de mayo</p> <p>De 10:00 horas a 11:00 horas</p>	<p>Edificio de La Milagrosa. Planta 2.</p>

	<p>¿Qué actividad es?</p> 	<p>¿Cuándo es?</p> 	<p>¿Dónde es?</p> 
	<p><b>Taller de lectura</b>                      Los participantes leerán y comentarán dos libros</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 'La Memoria del árbol' de Tina Vallés y</li> <li>- 'La Sociedad Literaria y el pastel de patata de Guernsey', de Mary A. Shaffer.</li> </ul> <p>La responsable del taller es Ana Carmen Martín Rodríguez.</p> <p>Matrícula gratis.</p>	<p><b>Primer taller:</b>                      Del 21 de enero al 24 de marzo.</p> <p>Cada martes de 9:00 a 11:30 horas</p> <p><b>Segundo taller:</b>                      Del 21 de abril al 2 de junio.</p> <p>Cada martes de 9:00 a 11:30 horas</p>	<p>Edificio de La Milagrosa. Planta 1.</p>
	<p><b>Taller de baile: 'Danzas del mundo'</b>                      Los participantes descubrirán diferentes bailes de diferentes partes del mundo.                      Bailar nos hace sentir bien y es bueno para la salud.</p> <p>La responsable del taller es la academia ¿Bailamos?</p> <p>La matrícula cuesta 10 euros.</p>	<p><b>Primer taller:</b>                      Del 14 de enero al 17 de marzo.</p> <p>Cada martes de 10:00 a 10:55 horas</p> <p><b>Segundo taller:</b>                      Del 24 de marzo al 2 de junio.</p> <p>Cada martes de 11:00 a 11:55 horas</p>	<p>Casa de la Juventud.                      Paseo Alfonso XIII.                      Planta 1.</p>
	<p><b>Curso: 'Un paseo por la historia de Cartagena: sus tradiciones y sus costumbres'</b>                      Charlas sobre historia y visitas a lugares históricos.</p> <p>La responsable del taller es Mercedes Marín Acosta.</p> <p>La matrícula cuesta 10 euros.</p>	<p><b>Primer taller:</b>                      Del 23 de enero al 2 de abril.</p> <p><b>Segundo taller:</b>                      Del 23 de abril al 28 de mayo.</p> <p>Cada jueves de 10:00 horas a 12:00 horas</p>	<p>Edificio de La Milagrosa. Planta 2.</p>

	¿Qué actividad es? 	¿Cuándo es? 	¿Dónde es? 
	<p><b>Taller de las artes</b> Pintura sobre tela, relieves y colores.</p> <p>El responsable del taller es Juan José Quirós Illán.</p> <p>La matrícula cuesta 10 euros.</p>	<p>Del 10 de enero al 19 de junio.</p> <p>Cada viernes de 10:00 horas a 12:00 horas</p>	<p>Edificio de La Milagrosa. Planta Baja.</p>
	<p><b>Curso de pintura</b> Pintura, dibujo y colores.</p> <p>El responsable del curso es Pedro García Romero.</p> <p>La matrícula es gratis.</p>	<p>Del 8 de enero al 10 de junio.</p> <p>Cada miércoles de 9:30 horas a 12:00 horas</p>	<p>Edificio de La Milagrosa. Planta Baja.</p>
	<p><b>Taller de bolillos</b> Los participantes empezarán a aprender a hacer bolillos.</p> <p>La responsable del taller es Encarnación Castillejo Tobal.</p> <p>La matrícula es gratis.</p>	<p>Del 10 de enero al 20 de junio.</p> <p>Cada viernes de 10:00 horas a 12:00 horas</p>	<p>Edificio de La Milagrosa. Planta 1.</p>
	<p><b>Taller: 'Crea tus propios complementos'</b> Manualidades con material reciclado como tocados y decoración de camisetas.</p> <p>La responsable del taller es M<sup>o</sup> Dolores Melguizo.</p> <p>La matrícula es gratis.</p>	<p>Del 13 de enero al 8 de junio.</p> <p>Cada lunes de 11:00 horas a 12:00 horas</p>	<p>Edificio de La Milagrosa. Planta 1.</p>

	¿Qué actividad es? 	¿Cuándo es? 	¿Dónde es? 
	<p><b>Taller: Aprende a usar en tu teléfono Smartphone.</b>  <b>Nivel Básico</b>            Los participantes aprenden a usar las aplicaciones más útiles del teléfono móvil.</p> <p>No hace falta saber usar el móvil para apuntarse.</p> <p>La responsable del taller es Patricia Martínez Pérez.</p> <p>La matrícula cuesta 10 euros.</p>	<p>Del 17 de abril al 12 de junio.</p> <p>Cada viernes de 9:30 a 11:30 horas</p>	<p>Edificio de La Milagrosa. Planta 1.</p>
	<p><b>Taller de nuevas aplicaciones para usar en tu teléfono Smartphone.</b>  <b>Nivel Avanzado</b>            Los participantes aprenden a usar Facebook, Twitter Instagram y otras aplicaciones del teléfono móvil.</p> <p>La responsable del taller es Patricia Martínez Pérez.</p> <p>La matrícula cuesta 10 euros.</p>	<p>Del 16 de enero al 20 de marzo.</p> <p>Cada viernes de 10:00 a 11:30 horas</p>	<p>Edificio de La Milagrosa. Planta 1.</p>
	<p><b>Aula nueva era</b>            Los participantes resuelven sus dudas sobre teléfonos móviles y ordenadores.</p> <p>La responsable del taller ISEN.</p> <p>Matrícula gratis.</p>	<p>Del 13 de enero al 25 de mayo.</p> <p>Cada lunes de 11:15 a 12:15 horas</p>	<p><b>ISEN</b>  <b>Calle Real, 68</b></p>

¿Qué actividad es? 	¿Cuándo es? 	¿Dónde es? 
 <p><b>Curso de informática Avanzado: Vídeo montaje fotográfico y Power Point</b> Cómo crear vídeos con fotografías y música en el ordenador. Los participantes tienen que saber usar el ordenador y traer su propio ordenador portátil.</p> <p>La responsable del curso es Consuelo Galán Cánovas.</p> <p>La matrícula cuesta 20 euros.</p>	<p>Del 27 de enero al 29 de abril.</p> <p>Cada lunes y miércoles de 11:00 a 12:30 horas</p>	<p>Edificio de La Milagrosa. Planta 1.</p>
 <p><b>Curso de iniciación a la informática para directivos de clubes de personas mayores</b></p> <p>La responsable del curso es Consuelo Galán Cánovas.</p> <p>La matrícula es gratis.</p>	<p>Del 7 de octubre al 11 de diciembre.</p> <p>De 9:30 A 11:00 horas</p>	<p>Edificio de La Milagrosa. Planta 1.</p>
 <p><b>Curso de Inglés Básico</b> Los participantes empezarán a aprender Inglés.</p> <p>La responsable del curso es Jana García Palazón.</p> <p>La matrícula es gratis.</p>	<p>Del 14 de enero al 9 de junio.</p> <p>Cada martes de 9:45 a 11:00 horas</p>	<p>Edificio de La Milagrosa. Planta 1.</p>
 <p><b>Taller de lectura en Inglés</b> Los participantes mejoran su nivel de Inglés de forma divertida.</p> <p>El responsable del curso es José Antonio Pérez González.</p> <p>La matrícula es gratis.</p>	<p>Del 7 de enero al 28 de mayo.</p> <p>Cada martes y jueves de 11:00 a 12:30 horas</p>	<p>Edificio de La Milagrosa. Planta 1.</p>



## Talleres y actividades en Clubes de Mayores

### Recuerda:

Apúntate en la Oficina Municipal de Atención a Personas Mayores y Personas con Discapacidad.

Plazo: hasta 7 días antes del primer día de la actividad

¿Qué actividad es?



¿Cuándo es?



¿En qué clubes?



### Talleres de tiempo libre

Talleres sobre temas diferentes como Carnaval, tradiciones o manualidades, por ejemplo.

Cada asociación puede pedir el taller que quiera.

Los participantes tienen que llevar los materiales.

Matrícula gratis.

Desde el mes de enero al mes de junio.

En todos los centros de mayores.

Pregunta en tu club.



### Taller de bolillo

La responsable del taller es Encarnación Castillejo Tobal.

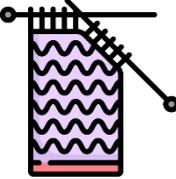
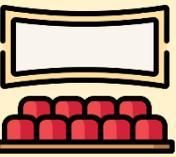
La matrícula es gratis.

Los participantes traen el material.

De enero a junio

Cada lunes de 16:00 a 18:00 horas

- Los Dolores

¿Qué actividad es? 		¿Cuándo es? 	¿En qué clubes? 
	<p><b>Taller de ganchillo</b></p> <p>La responsable del taller es Inés Cano Robles.</p> <p>La matrícula es gratis. Los participantes traen el material.</p>	<p>De enero a junio</p> <p>Cada miércoles de 17:00 a 18:30 horas</p>	<p>- Los Barreros</p>
	<p><b>Taller de pintura en tela</b></p> <p>La responsable del curso es Ana Bruno Hernández.</p> <p>La matrícula es gratis. Los participantes traen el material.</p>	<p>De enero a junio</p> <p>Cada miércoles de 10:00 a 12:00 horas</p>	<p>- Los Dolores</p>
	<p><b>Taller: Educación vial para mayores</b></p> <p>Consejos para circular sin peligro.</p> <p>El responsable del curso es el policía municipal Víctor Navarro.</p> <p>La matrícula es gratis.</p>	<p>Lunes, 4 de mayo a las 10:30 horas</p>	<p>Parque de Educación Vial En la calle Ángel Bruna.</p>
	<p><b>Cine- Café y tertulia</b></p> <p>Los participantes ven películas juntos y después hablan sobre ellas.</p> <p>Las películas tratan sobre la enfermedad de Alzheimer.</p> <p>La responsable es AFAL, la Asociación de enfermos y familiares de Alzheimer de Cartagena y comarca.</p>	<p>De enero a junio</p>	<p>En los clubes que lo pidan.</p> <p>Pregunta en tu club más cercano</p>

	<b>¿Qué actividad es?</b> 	<b>¿Cuándo es?</b> 	<b>¿En qué clubes?</b> 
	<p><b>Taller de estimulación ejercitación de la memoria</b> Taller para mejorar la memoria.</p> <p>Los participantes también hacen ejercicios de atención y de pensamiento lógico.</p> <p>El responsable del taller es La empresa Chispica.</p> <p>La matrícula es gratis.</p>	<p>De enero a junio</p>	<p>En 27 clubes.</p> <p>Pregunta en tu club.</p>
	<p><b>Gimnasia para mayores</b> Ejercicio físico para estar en forma.</p> <p>Los responsables son monitores de la Concejalía de Deportes.</p> <p>La matrícula cuesta 3 euros al mes.</p>	<p>De enero a mayo.</p> <p>Dos días a la semana</p>	<p>En 40 clubes.</p> <p>Pregunta en tu club.</p>
	<p><b>Celebración de las Cruces de Mayo</b> Colocación de la Cruz, muestra de los talleres y baile.</p>	<p>Del 1 al 5 de mayo</p>	<p>- Los Barreros</p>
	<p><b>Celebración del Día del Abuelo y de la Abuela</b> Fiesta con la elección de los abuelos del año y actuación musical.</p>	<p>18 de junio A las 19:00 horas</p>	<p>- San José Obrero</p>



# TEATRO

Los grupos de teatro de las asociaciones de mayores representan sus obras

Las representaciones son gratis

¿Qué asociación y qué obra?



¿Cuándo es?



¿Dónde?



Grupo 'Aljorra La Bella' Obra: "Cómo está el servicio"	Sábado 1 de febrero a las 20:30 horas	- Local Social de Tallante
Grupo de Molinos Marfagones Obras: "La manga ancha" y "Cambio de suerte"	Viernes 12 de junio a las 19:00 horas	- Casa de Cultura de los Molinos Marfagones
Grupo de teatro de Siempre de La Puebla Obra: "La fórmula 3k3"	Sábado 30 de mayo a las 20:00 horas	- Local Social de La Puebla
Grupo 'Aljorra La Bella' Obra: "Tenemos petróleo"	Sábado 19 de junio a las 21:30 horas	- Centro Cívico de La Aljorra
Grupo de teatro de Santa Ana Obra: "La Mujer"	Viernes 26 de junio a las 19:00 horas	- Club de mayores de Santa Ana



# SEMANAS CULTURALES

Exposición de trabajos, charlas, actuaciones de rondallas, visitas culturales y muchas actividades más.

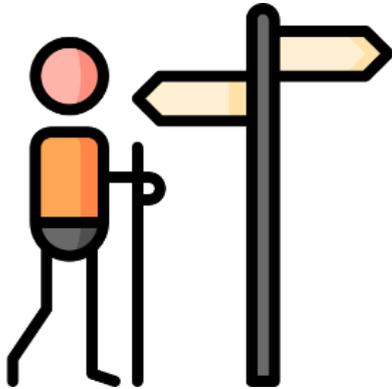
¿Dónde?



¿Cuándo es?



Club de La Palma	Del 9 al 15 de marzo.
Club del Sector de la Estación	Del 4 al 8 de mayo.
Club de Torreciega	Del 18 al 22 de mayo.
Club de Molinos Marfagones	Del 8 al 14 de junio.
Club de La Aljorra	Del 16 al 23 de junio.



## Senderismo: Paseos y excursiones

En colaboración con :

Asociación Sociocultural Sendas Senior y  
la Unidad de Personas Mayores de la  
Concejalía de Servicios Sociales

Más información e inscripciones:

- WhatsApp: 747 779 308
- e\_mail: [sendaseniortct@gmail.com](mailto:sendaseniortct@gmail.com)
- Oficina Municipal de Atención  
a Personas Mayores.

### TODOS LOS LUNES, PASEOS SALUDABLES

Paseos por la ciudad con un guía.

Cada paseo es sobre un tema.

El límite es de de 10 kilómetros de largo y 1:30 horas de duración.

Salidas: todos los lunes a las 9:30  
en la puerta principal del Pabellón Municipal de Deportes

## TODOS LOS MIÉRCOLES, MARCHA

Rutas de senderismo semanales.

Cada ruta tiene una dificultad diferente.

Hay rutas más fáciles y otras más difíciles.

Las rutas son por el municipio de Cartagena y por la Región de Murcia.

Pregunta la hora y el punto de salida en la asociación Sendas Senior.

Los participantes tienen que tener un seguro médico especial.

Los participantes deben pertenecer a la asociación Sendas Senior

¿Cuándo y dónde?



Distancia en kilómetros  
y dificultad

<p><b>Castillo de San Julián – El Calvario</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 22 de enero</li> </ul>	<p><b>Opción 1:</b> Distancia: 12 kilómetros Dificultad: Media-alta</p> <p><b>Opción 2:</b> Distancia: 8 Km Dificultad: Media</p>
<p><b>Sierra Gorda- Barranco de Orfeo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 29 de enero</li> </ul>	<p>Distancia: 13 kilómetros Dificultad: Media</p>
<p><b>Estrecho de La Arboleja - Totana</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 19 de febrero</li> <li>• Desplazamiento desde Cartagena en autobús</li> </ul>	<p>Distancia: 10 kilómetros Dificultad: Media</p>
<p><b>Garabitos- Cabezo Negro</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 12 de febrero</li> </ul>	<p>Distancia: 12 kilómetros Dificultad: Media-alta</p>
<p><b>Vuelta al Pericón: 'La flor del Almendro'</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 19 de febrero</li> </ul>	<p>Distancia: 11 kilómetros Dificultad: Media-baja</p>
<p><b>Las Palas – El Mingrano</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 26 de febrero</li> <li>• Salida a las 9 horas desde la Iglesia de San Fulgencio</li> </ul>	<p>Distancia: 15 kilómetros Dificultad: Media-alta</p>

## TODOS LOS MIÉRCOLES, MARCHA – Continuación

¿Cuándo y dónde?



Distancia en kilómetros  
y dificultad

<p><b>Blanca – Ricote ‘Ruta Morisca’</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 22 de enero</li> <li>• Desplazamiento desde Cartagena en autobús</li> </ul>	<p>Distancia: 12 kilómetros Dificultad: Media</p>
<p><b>Campillo de Adentro – Cantalar - Boletes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 11 de marzo</li> </ul>	<p>Distancia: 11 kilómetros Dificultad: Media-alta</p>
<p><b>Ruta de los Molinos de Viento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 18 de marzo</li> <li>• Colabora la Liga Rural del Campo de Cartagena</li> </ul>	<p>Distancia: 12 kilómetros Dificultad: Baja</p>
<p><b>Tallante – Rambla del Cañar – La Azohía</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 25 de marzo</li> <li>• Salida a las 9 horas desde la Iglesia de San Fulgencio</li> <li>• Participa el Club de Personas Mayores de la Azohía</li> </ul>	<p>Distancia: 14 kilómetros Dificultad: Media</p>
<p><b>El estrecho de Bolvonegro - Calasparra</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 de abril</li> <li>• Desplazamiento desde Cartagena en autobús</li> </ul>	<p>Distancia: 9 kilómetros Dificultad: Media</p>
<p><b>Cala Cortina - Trincabotijas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 de abril</li> <li>• Colabora AFAL Cartagena y Comarca</li> </ul>	<p>Distancia: 10 kilómetros Dificultad: Baja</p>
<p><b>Paseo urbano literario ‘Senda para no olvidar’</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 22 de abril</li> </ul>	<p>Dificultad: Baja</p>
<p><b>Salinas de San Pedro – La Llana – Lo Pagán</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 29 de abril</li> </ul>	<p>Distancia: 12 kilómetros Dificultad: Baja</p>
<p><b>Cartagena – Canteras romanas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 de mayo</li> </ul>	<p>Distancia: 14 kilómetros Dificultad: Media</p>

## TODOS LOS MIÉRCOLES, MARCHA – Continuación

¿Cuándo y dónde?



Distancia en kilómetros  
y dificultad

<p><b>Vuelta y subida a La Atalaya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 13 de mayo</li> </ul>	<p><b>Opción 1:</b> Distancia: 10 kilómetros Dificultad: Media-alta</p> <p><b>Opción 2:</b> Distancia: 7 Km Dificultad: Media-baja</p>
<p><b>Rambla del Horno Ciego – Peñas Blancas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 de mayo</li> </ul>	<p>Distancia: 12 kilómetros Dificultad: Alta</p>
<p><b>La Unión – Los Nietos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 27 de mayo</li> </ul>	<p>Distancia: 10 kilómetros Dificultad: Baja</p>
<p><b>Mirador del Roldán</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 de junio</li> </ul>	<p><b>Opción 1:</b> Distancia: 14 kilómetros Dificultad: Media-alta</p> <p><b>Opción 2:</b> Distancia: 7 Km Dificultad: Media</p>
<p><b>Vía verde del Noroeste (Bullas – Caravaca)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 de junio</li> </ul>	<p><b>Opción 1:</b> Distancia: 20 kilómetros Dificultad: Media-alta</p> <p><b>Opción 2:</b> Distancia: 14 Km Dificultad: Media</p>



## Actividades con niños y jóvenes

Recuerda:

Apúntate en la Oficina Municipal de Atención a Personas Mayores y Personas con Discapacidad.

Plazo: hasta 7 días antes del primer día de la actividad

¿Qué actividad es?



¿Cuándo es?



¿Dónde es?



### Teatro

El grupo de teatro de La Aljorra representa la obra 'Hombre solo busca chica para todo'.

Imparten el taller alumnos del centro ISEN Centro Universitario.

Matrícula gratis.

El 16 de enero,  
jueves

a las 16:00 horas

En Prolam-Astus

El 24 de enero,  
viernes

a las 11:30 horas

En ISEN  
Calle Real, 68



### Apoyo informático.

#### Aula nueva era

Cómo usar teléfonos móviles y ordenadores.

Imparten el taller alumnos del centro ISEN Centro Universitario.

Matrícula gratis.

Del 13 de enero  
al 25 de mayo

Cada lunes  
de 11:15 horas  
a 12:15 horas

ISEN  
Calle Real, 68



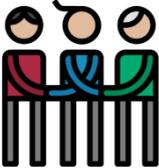
### Jóvenes y mayores aprendemos sobre el medio ambiente

Excursión a la planta de reciclado de Escombreras con alumnos de ISEN Centro Universitario.

26 de marzo,  
jueves

Salida  
a las 9:30 horas

Planta de  
Reciclado de  
Escombreras

	¿Qué actividad es? 	¿Cuándo es? 	¿Dónde es? 
	<p><b>Celebración del Día Europeo de la Solidaridad Intergeneracional</b></p> <p>Convivencia de jóvenes y mayores con talleres.</p> <p>Colabora: Voluntariado Implicados y la Concejalía de Juventud.</p>	<p>29 de abril, miércoles A las 11:00 horas</p>	<p>Centro de Día de Los Dolores.</p>
	<p><b>Actividad solidaria de jóvenes y mayores</b></p> <p>Muestra de baile en el mercado solidario de los alumnos de ISEN Centro Universitario.</p>	<p>Junio.</p> <p>El día y la hora aún no se saben.</p>	<p>Plaza del Icue De Cartagena.</p>



## Celebraciones especiales

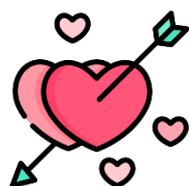
¿Qué celebramos?



¿Cuándo es?



¿Dónde es?



**Celebración de San Valentín**  
Comida y baile.

Inscripción hasta el 7 de febrero.

Organiza la Federación de Asociaciones y Centros de Personas Mayores.

La matrícula cuesta 25 euros.

13 de febrero,  
jueves

A las 14.00 horas

El Jardín de los Molinos  
Los Molinos  
Marfagones



**Carnaval de mayores**

Actuarán comparsas y habrá música.  
Elección de la reina del carnaval de mayores.

Inscripción hasta el 24 de enero en la Oficina de Atención a Personas Mayores.

21 de febrero,  
Viernes

De 17.00  
a 20.00 horas

El Jardín de los Molinos  
Los Molinos  
Marfagones



**Segundo campeonato municipal de bailes de salón: "¿Bailamos?"**

Cursos de vals, tango y pasodoble.  
Concurso de baile con los participantes en los cursos.

La matrícula es gratis.

El curso es de enero a mayo.

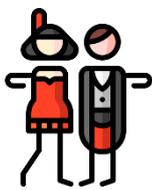
La semifinal es el 2 de abril  
A las 19:00 horas

La final es el 12 de junio  
a las 18:00 horas

Semifinal:  
Centro Cultural Ramón Alonso Luzzy

Final: Auditorio ElBatel

<p>¿Qué celebramos?</p> 	<p>¿Cuándo es?</p> 	<p>¿Dónde es?</p> 
	<p><b>Jornada de formación de clubes de mayores</b>                      Hablamos de abuso y maltrato a las personas mayores</p> <p>Inscripción hasta el 27 de abril en la Federación de Asociaciones y Centros de Personas Mayores.</p> <p>La matrícula es gratis.</p>	<p>25 de marzo, miércoles</p> <p>De 9:30 horas a 13:30 horas</p> <p>UNED Salón de actos</p>
	<p><b>Sexto campeonato municipal de petanca</b>                      Los participantes deben pertenecer a un club o centro de mayores.</p> <p>La entrega de trofeos será el 30 de abril, jueves, a las 11:00 horas en el club de personas mayores de Vista Alegre.</p>	<p>De febrero a mayo</p> <p>De 16:00 horas a 18:00 horas</p> <p>En los campos de los equipos</p>
	<p><b>Convivencia de mayores</b>                      Juegos de mesa, petanca, comida, música y concurso de baile.</p> <p>Inscripción en la Federación de Asociaciones y Centros de Personas Mayores</p> <p>La matrícula vale 10 euros.</p>	<p>21 de mayo, jueves</p> <p>Campamento de Cáritas En Los Urrutias</p>

<p>¿Qué celebramos?</p> 	<p>¿Cuándo es?</p> 	<p>¿Dónde es?</p> 
	<p><b>Final del campeonato de bailes de salón</b></p> <p>La entrada es gratis.</p>	<p>12 de junio, Viernes</p> <p>a las 18:00 horas</p> <p>Auditorio ElBatel</p>
	<p><b>Día Mundial contra el abuso y el maltrato en la vejez</b></p> <p>Actividades para denunciar los malos tratos a las personas mayores.</p>	<p>15 de junio, lunes</p> <p>El lugar todavía no se sabe.</p>



## Actividades en Residencias y Centros de Día

### Recuerda:

Estas actividades son para los usuarios, residentes y familiares de los centros de Día y Residencias.

¿Qué actividad es?



¿Cuándo es?



¿Dónde es?



**Celebramos el Carnaval en Centros de Día**  
Actuación de la comparsa de Santa Ana, Bailes y juegos.  
  
Organiza: Paqui Olmos Lambertos

24 febrero, lunes  
A las 11:00 horas  
  
27 febrero, jueves  
A las 11:00 horas

Centro de Día de los Dolores  
  
Centro de Día de El Algar



**Taller de complementos de Carnaval**  
Los participantes fabrican máscaras, antifaces y adornos de Carnaval.  
  
La responsable del taller es Ruth Santiago Mellado

25 de febrero, martes  
A las 11:00 horas

Centro de Día de El Algar



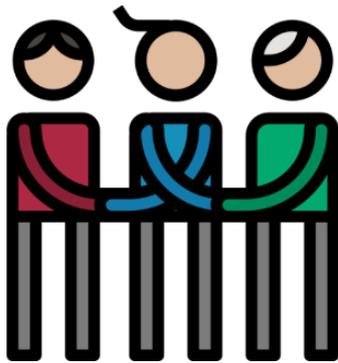
**Taller de las artes**  
Pintura y modelado.  
  
El responsable del taller es Juan José Quirós.

9 de enero, jueves  
A las 11:30 horas

Centro de Día de Los Dolores

	<p>¿Qué actividad es?</p> 	<p>¿Cuándo es?</p> 	<p>¿Dónde es?</p> 
	<p><b>Taller de repostería</b> Los participantes fabrican máscaras, antifaces y adornos de Carnaval.</p> <p>La responsable del taller es Brígida López Martínez</p>	<p>9 de marzo, lunes a las 11:00 horas</p>	<p>Centro de Día de El Algar</p>
	<p><b>Taller de elaboración de monas de Pascua</b> Los participantes aprenden a hacer monas de Pascua.</p> <p>La responsable del taller es Brígida López Martínez</p>	<p>16 de marzo, lunes a las 11:00 horas</p>	<p>Residencia Virgen del Mar</p>
	<p><b>Taller de manualidades 'Llega la primavera'</b></p> <p>La responsable del taller es Brígida López Martínez</p>	<p>27 de marzo, viernes a las 11:00 horas</p>	<p>Centro de Día El Algar</p>
	<p><b>Visita a la Iglesia de Santa María de Gracia</b> Visita guiada a los tronos de la Semana Santa</p> <p>El responsable del taller es Juan José Quirós Illán.</p>	<p>8 de abril, miércoles a las 12:00 horas</p>	<p>Para usuarios de los Centros de Día de El Algar y de Los Dolores</p>
	<p><b>Actuación de la rondalla de Alumbres</b></p>	<p>15 de abril, miércoles a las 17:00 horas</p>	<p>Residencia Orpea</p>
		<p>12 de mayo, martes a las 11:00 horas</p>	<p>Residencia Anma</p>

	<p>¿Qué actividad es?</p> 	<p>¿Cuándo es?</p> 	<p>¿Dónde es?</p> 
	<p><b>Actuación de la rondalla de Santa Ana</b></p>	<p>16 de abril, jueves a las 17:00 horas</p>	<p>Residencia Nova de Santa Ana</p>
	<p><b>Fiesta rociera</b>  Actuación del coro rociero de la asociación de Mujeres 'Alba' de la Barriada Cuatro Santos.</p>	<p>22 de abril, miércoles a las 16:00 horas</p>	<p>Residencia Fuentecubas</p>
		<p>6 de mayo, miércoles a las 16:00 horas</p>	<p>Residencia Virgen del Mar</p>
	<p><b>Celebración del Día del Libro</b> Taller de lectura.  Los responsables del taller son Alumnos del instituto IES Mediterráneo.</p>	<p>23 de abril, jueves a las 11:00 horas</p>	<p>Centro de Día de Los Dolores</p>
	<p><b>Celebración del aniversario del centro de estancias diurnas de Los Dolores</b> Teatro música y actividades para mayores y jóvenes juntos.</p>	<p>19 de junio, viernes  a las 11:00 horas</p>	<p>Centro de Estancias Diurnas de Los Dolores</p>
	<p><b>Taller de alimentación saludable y prevención de la diabetes</b> Los participantes aprenden sobre la diabetes: qué es y cómo evitarla.  La responsable del taller es La Asociación de Diabetes de Cartagena SODICAR</p>	<p>4 de junio, jueves a las 11:00 horas</p>	<p>Residencia de personas mayores Orpea</p>
		<p>10 de junio, miércoles a las 11:00 horas</p>	<p>Residencia Virgen del Mar</p>



## ¿Quieres ser voluntaria o voluntario?

Las personas mayores también pueden ser voluntarias.

Tú puedes compartir tu experiencia en cursos y talleres.

Además, puedes hacer compañía a otras personas mayores.

## ¿Cómo puedes ser voluntario?



### Programa Combínate

Compañía para personas en soledad.



### El Baúl de la Experiencia

Personas mayores dan cursos y talleres a otras personas mayores. Los voluntarios comparten su experiencia y lo que saben.



### Vivienda Compartida

Estudiantes universitarios viven con personas mayores. Los mayores reciben la ayuda de los jóvenes. Los jóvenes consiguen vivienda gratis.



Este documento está hecho en Lectura Fácil para que sea más fácil de entender para todos.

Plena inclusión Región de Murcia ha realizado este documento según la Norma UNE 153101:2018 EX.



El texto ha sido validado por personas con discapacidad intelectual y del desarrollo de la asociación Astrapace.

© Lectura fácil Europa. Logo: Inclusión Europa.  
Más información en [www.easy-to-read.eu](http://www.easy-to-read.eu)

