

TALLERES PARA MAYORES DESDE CASA

OTOÑO 2020

Este trimestre, **todos los talleres los haremos online**. De lunes a viernes emitiremos un video con una actividad diferente cada día, se trata de talleres y charlas sobre temas variados que nos van a ayudar a tener un **envejecimiento activo y saludable**. Lo haremos a través de redes sociales y enviaremos por WhatsApp a cada Persona que lo solicite.

INSCRIPCIONES: Oficina Municipal de Atención a Personas Mayores a los teléfonos **968128851 /661 47 95 42** en la dirección de correo electrónico actividadesmayores@ayto-cartagena.es
www.facebook.com/InformayorCartagenaEs.

REQUISITOS: Personas mayores de 60 años con Smartphone, Tablet u ordenador. Los mayores que no dispongan de estos medios podrán participar en el **Programa de teleacompañamiento**, llamando al **673613173**.

LUNES SALUDABLES

Charlas sobre: salud, alimentación y nutrición, hábitos saludables, trastornos del sueño, consumo, seguridad, etc. Del 19 de Octubre al 14 de diciembre de 2020.

MARTES CULTURALES

Taller de lectura. (Taller interactivo)

Comentario del libro: **"La felicidad es un té contigo"** de Mamen Sánchez. (Los libros son facilitados por la Biblioteca Municipal). Imprescindible inscripción. Del 13 de octubre al 15 de diciembre. De 9:45 a 10:45h. IMPARTE: Ana Carmen Martín.

Un paseo por la ciudad

Charlas y visitas guiadas virtuales a museos, monumentos, historias, gastronomía, etc.
Del 20 de octubre al 15 de diciembre.

MIÉRCOLES CREATIVOS

Taller de manualidades

Manualidades con materiales asequibles. Del 14 de octubre al 16 de diciembre.
IMPARTEN: Ruth Santiago, Paola García -Valenzuela y Rosa M^a Prieto.

JUEVES DE RECUERDO

Taller de memoria

Ejercicios y técnicas de atención, memorización y razonamiento lógico.
Del 15 de octubre al 17 de diciembre de 2020. IMPARTE: Beatriz Martínez.

VIERNES DE RELAX

Taller de Taichí

Ejercicios sencillos de relajación, Taichí, Yoga y Pilates.
Del 16 de octubre al 18 de diciembre. IMPARTE: Caridad Nicolás.