



PROGRAMA DE ACTIVIDADES ONLINE PARA PERSONAS MAYORES



Primavera 2021

TALLERES



LUNES FORMATIVOS. Temas enfocados a mejorar la calidad de vida:

5 de abril: Seguridad y Protección para las Personas Mayores. Víctor Javier Navarro. Policía local del Ayto. De Cartagena.

12 de abril: Nuevas tarifas para la luz. Juana Pérez. Asesora Jurídica de Consumo.

19 de abril: Taller de Autoestima “Quiérete mucho”. M^a José Martínez La Rosa. Psicóloga.

26 de abril: “Importancia del ocio y alternativas” Leonor Victoria. Coordinadora del programa de envejecimiento activo Tunstall Televida.

3 de mayo: Atención a la Memoria. Esmeralda Chumillas. Neuropsicóloga de Centro EMAE.

10 de mayo: Como reclamo si no estoy de acuerdo con una factura. Juana Pérez. Asesora Jurídica de Consumo.

17 de mayo: Taller Gestionando Emociones I. M^a José Martínez La Rosa. Psicóloga.

24 de mayo: “Buen uso de medicamentos”. Leonor Victoria. Programa de envejecimiento activo Tunstall Televida.

31 de mayo: Memoria Estratégica. Esmeralda Chumillas. Neuropsicóloga de Centro EMAE.

7 de junio: Taller Gestionando Emociones II. M^a José Martínez La Rosa. Psicóloga.

14 de junio: Conciencia Corporal y Memoria. Esmeralda Chumillas. Neuropsicóloga de Centro EMAE.

21 de junio: Venta a Distancia. Juana Pérez. Asesora Jurídica de Consumo.

28 de junio: “Efectos del Calor”. Leonor Victoria. Coordinadora del programa de envejecimiento activo Tunstall Televida.





MARTES CULTURALES .Todos los martes podremos, conocer o recordar a través de visitas guiadas virtuales: museos, rutas culturales, comercios, pedanías de nuestra ciudad, etc.

6 de abril: Exposición Isidoro Máiquez: “El Sueño y la Sombra”. Javier Lorente

13 de abril: Homenaje a Carmen Conde: Visita virtual al museo.

20 de abril: Visita a la Exposición Permanente que se encuentra en el Museo Regional de Arte Moderno.

27 de abril: Visita virtual al Museo Arqueológico de Cartagena.

CONOCE TU CIUDAD A TRÁVES DE LOS RECUERDOS: COMERCIOS Y ARTESANOS.

4 de mayo: Artesano: Curtidos Puche.

11 de mayo: Sabor y olor de siempre: Panadería Maestre.

18 de mayo: Tallador y grabador de cristal: Riquelme

25 de mayo: Fotografías Matrán y Perfumería Droguería Espín.

UN PASEO POR LAS PEDANÍAS DE CARTAGENA.

1 de junio: Visitamos Cabo de Palos.

8 de junio: Día de la Región de Murcia: Conoce la Artesanía de nuestra Región.

15 de junio: Un paseo por la Palma: Iglesia del S.XVIII, su Palmera, y sus Calles.

22 de junio: Un paseo por la Palma: La Casa del Folclore y Museo del Bolillo

29 de junio: Visitamos el Algar: Teatro Apolo y Casa Rubio.



MIERCOLES CREATIVOS. Todos los miércoles emitiremos un taller sobre una manualidad fácil y con materiales asequibles principalmente de reciclado. Los talleres los realizarán las monitoras de la Unidad de Mayores de la Concejalía de Servicios Sociales, Rosa Prieto, Ruth Santiago y Paola García-Valenzuela:

7 de abril: Elabora tu centro de mesa con aros y cuerda de yute.

14 de abril: Recicla marcos de fotos.

21 de abril: Decora aros con ramas y flores.

28 de abril: Crea un cesto con un escurridor o cuencos de plástico.

2 de mayo: Día de la madre. Macetas con sabor.

5 de mayo: Set de baño con trapillo y lana de colores.

12 de mayo: Elaboramos un perchero para que cuelgues tus collares.

19 de mayo: Decoramos con espejos.

26 de mayo: Frutas y verduras hechas con telas.

2 de junio: Decoramos la casa en verano.

16 de junio: Recicla botes con cuerdas y ponle tapadera.

23 de junio: Ideas para reciclar tu ropa: camisetas, pantalones, faldas, pañuelos o fulares.

30 de junio: Hojas y borlones con hilo de yute y de macramé.





JUEVES DINÁMICOS. Todos los jueves combinaremos un taller de gerontogimnasia dirigido por Teresa Hernández, con un taller de baile, en los que trabajaremos ejercicios de equilibrio, psicomotricidad, coordinación, potencia muscular, etc.

8 de abril: Ejercicios de equilibrio y estabilidad .

15 de abril: Rutina de ejercicios de calentamiento.

22 de abril: En forma con el baile I.

29 de abril: Rutina de tren superior con bastón en silla.

6 de mayo: Rutina de ejercicios para mayores y para personas con movilidad reducida.

13 de mayo: Rutina de ejercicios de brazo con palo de escoba.

20 de mayo: En forma con el baile II.

27 de mayo: Rutina de ejercicios, nivel medio.

3 de junio: Ejercicio cardiovascular con apoyo y descanso activo.

10 de junio: Yoga en silla.

17 de junio : Rutina de tren inferior en silla.

24 de junio: En forma con el baile III.





VIERNES DE SABOR. De cara al fin de semana disfrutaremos de recetas elaboradas por nuestros mayores, también conoceremos las prioridades de los alimentos y pautas para llevar una alimentación sana y equilibrada, de la mano de Yolanda Egea, en la Escuela de Alimentación.

9 de abril: Receta Monas de Pascua. Carmen López.

16 de abril: Importancia del agua. Escuela de alimentación correcta.

14 de mayo: Uso del azúcar y carbohidratos. Escuela de alimentación correcta.

4 de junio: Tortada Cartagenera, pasos para su elaboración. Carmen López.

11 de junio: Cuidando el corazón. Escuela de alimentación correcta.

A partir del **viernes 23 de abril**, disfrutaremos de “Escuela de Sabor” un programa de cocina, en colaboración con Tele Cartagena, donde aprenderemos de nuestros mayores recetas de cocina tradicional de la localidad, así como de grandes cocinero/as de Restaurantes de Cartagena.



ACTIVIDADES INTERGENERACIONALES

CONCURSO DE FOTOGRAFÍA: “LA SOLIDARIDAD INTERGENERACIONAL”

Con el objetivo de fomentar las relaciones intergeneracionales y enriquecer vínculos entre distintas generaciones surge este concurso, donde podrá participar cualquier persona mayor de 18 años que así lo desee.

Las fotografías deberán estar relacionadas con la intergeneracionalidad, y podrán presentarse en formato digital **hasta el 25 de abril**. Las bases las podréis encontrar en la página web del Ayuntamiento.



Los premios se darán a conocer el día **29 de abril** con motivo de la **Celebración del Día Europeo de la Solidaridad y la Cooperación entre generaciones**, día que se publicará en las redes y talleres una exposición online que se emitirá con las fotografías presentadas, junto con las fotografías de las actividades intergeneracionales que se realizan en los distintos programas de la Concejalía de Servicios Sociales. Las fotografías se expondrán presencialmente en el próximo trimestre.



YO LES CUENTO A MIS MAYORES: Haciendo comunidad on-line en colaboración con la Fundación CEPAIM. Proyecto ICI.

26 de abril: “Conocer y compartir la historia de las personas que vienen de otros países de origen”.

27 de abril: “Promover el rol y subrayar la importancia de las personas mayores en los diferentes países”.

28 de abril: “Taller didáctico y divertido para conocer la cultura de cada país”.

29 de abril: “Solidaridad Intergeneracional”.



“ESCUELA DE SABOR”.

Programa de cocina tradicional, en colaboración con Tele Cartagena, donde aprenderemos de nuestros mayores recetas de cocina tradicional de la localidad, así como de grandes cocinero/as de conocidos Restaurantes de Cartagena.



- **Todos los lunes en Telecartagena, del 19 de abril al 21 de junio a las 21,00h.**
- En los talleres online, y redes sociales se emitirán todos los viernes **del 23 de abril al 25 de junio.**

“CATEGORÍA MAYORES”.

Continuamos con este programa en colaboración con Tele Cartagena, donde conoceremos a lo/as deportistas así como a personajes destacados en otros ámbitos, de Cartagena y comarca, a través de los presidentes de los clubes de Mayores de nuestra ciudad, que les interrogarán sobre su vida personal y profesional.



- **Todos los jueves a las 21,00 en TeleCartagena.**
- **Del 8 abril al 27 de mayo.**

“ARRIBA EL TELÓN”.

Tertulia sobre teatro, que se emitirá **desde el teatro Apolo del Algar**, donde tendremos la oportunidad de conocer este magnífico teatro, así como a los



representantes de los grupos de teatro de mayores de los talleres de la Concejalía de Servicios Sociales de: la Puebla, la Aljorra, Sta. Ana, Molinos Marfagones y grupo Sainete, que nos hablarán sobre sus experiencias en estos talleres, anécdotas, los beneficios del teatro y muchas más cosas. **Martes, 25 de Mayo.**



TALLER DE LECTURA.

Espacio interactivo, donde los participantes podrán compartir su lectura y analizar la obra "**La Dama del Alba**" de Alejandro Casona, en ella nos muestra cómo actúa la muerte, personificada en el cuerpo de una mujer hermosa pero misteriosa, que entra en la vida de una familia y la trastorna completamente.



- **Del 13 de abril al 1 de junio.** Previa inscripción.
- **Reuniones on line en Sala de WhatsApp.**
- **Los martes de 9:45 a 10:45.**

TALLER DE SALUD EMOCIONAL PARA MAYORES EN SITUACIÓN DE VULNERABILIDAD.

Mediante este taller que realizamos en colaboración con el Teléfono de la Esperanza, se dotará a los participantes, de recursos para afrontar las diferentes situaciones del día a día. Se tratarán temas tan esenciales para nuestro bienestar emocional como son: la autoestima, el pensamiento positivo, la inteligencia emocional y la dependencia afectiva.



- **Se desarrollará en el edificio de la Milagrosa.**
- **Todos los jueves de 10 a 11,30 desde el 8 de abril al 24 de junio.** (Este taller, debido a sus características se hará presencial, con las medidas sanitarias exigidas). Plazas limitadas.



CELEBRACIÓN DEL DÍA MUNDIAL DE TOMA DE CONCIENCIA DEL ABUSO Y MALTRATO EN LA VEJEZ.

15 DE JUNIO.

El Ayuntamiento de Cartagena se une a la celebración de este día con la Campaña: **“Cartagena, a favor del buen trato hacia las Personas Mayores”**, con el objetivo de concienciar a toda la población sobre la dignidad y los derechos fundamentales de las personas mayores, así como para mejorar la detección de situaciones de soledad y maltrato en los mayores y poder prevenir estas situaciones.

- **Charla** “Historias de toda una vida”, Respeto y bienestar a nuestros mayores. Leonor Victoria. Tunstall Televida.
- **15 de Junio.**



Inscripciones: *Oficina Municipal de Atención a Personas Mayores a los teléfonos 968128851 / 661479542 o en la dirección de correo electrónico actividadesmayores@ayto-cartagena.es.*

Y nos podéis seguir a través de Facebook:

www.facebook.com/InformayorCartagenaEs, y a través de YouTube, donde se encuentran todas las actividades online realizadas:

https://youtube.com/playlist?list=PLA4k_DMr8meGr8mWNuCdEOlVeYHs0AiVu

Requisitos: *Personas mayores de 60 años con Smartphone, Tablet u ordenador y para los mayores que no dispongan de estos medios podrán participar en el **Programa de tele acompañamiento**, llamando al **968128851/ 673613173***

