

PROGRAMA DE ACTIVIDADES PARA PERSONAS MAYORES

otoño 2021

OCTUBRE, NOVIEMBRE Y DICIEMBRE



Ayuntamiento
Cartagena

www.cartagena.es



CONCEJALÍA
**servicios
sociales**
CARTAGENA

ESPACIOS ACTIVOS PRESENCIALES

Requisitos: Personas mayores de 65 años excepto para las actividades intergeneracionales.

Inscripciones: Oficina Municipal de Atención a Personas Mayores y Personas con Discapacidad.

Plazo de inscripción: Hasta 7 días naturales antes de la fecha prevista del inicio de la actividad. Grupos reducidos por riguroso orden de inscripción.

Lugar: Edificio de la Milagrosa.



NUEVAS TECNOLOGÍAS

TALLER DE INFORMÁTICA NIVEL BÁSICO

Contenido: Manejo básico de conocimientos de informática, iniciación redes sociales, seguridad, conexión a internet, correo electrónico.

Fecha y horario: Lunes y miércoles de 9:30 a 11:00 horas, del 7 de octubre al 11 de diciembre.

Se valorará acudir al curso con su propio ordenador.

Coste: 20 euros.

Imparte: Consuelo Galán Cánovas.

TALLER DE INFORMÁTICA NIVEL AVANZADO

Contenido: Crear montajes añadiendo fotos, música, texto, Power Point, conexión a internet a través de aplicaciones, etc.

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

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

Coste: 20 euros.

Imparte: Consuelo Galán Cánovas.

BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL

TALLER DE EJERCICIO FÍSICO "DANZA CREATIVA Y MOVIMIENTO"

Contenido: Ejercicio físico combinado con el baile que proporciona bienestar físico y psíquico.

Fecha y horario: Lunes y viernes de 9:30 a 10:45 horas, del 11 de octubre al 17 de diciembre.

Coste: 10 euros.

Imparte: Esther Olmos López.

TALLER ENTRENAMIENTO DE MEMORIA

Contenido: Entrenamiento de memoria, técnicas de atención, memorización, razonamiento lógico, memoria en movimiento, etc.

Fecha y horario:

Martes de 10:00 a 11:15 horas, del 19 de octubre al 21 de diciembre.

Coste: 10 euros.

Imparte: Clínica EMAE.



CHARLA-TALLER "BENEFICIOS DEL BUEN HUMOR"

Contenido: Envejecimiento positivo, beneficios del humor, cambios con la edad, etc.

Fecha y horario: Viernes 26 de noviembre de 10:00 a 11:30 horas.

Lugar por determinar.

Imparte: Tunstall Televida.

Actividad gratuita.

TALLER SENTIRSE BIEN

Contenido: Potenciación de la autoestima, fomento de la autonomía, toma de decisiones, mantenerse activos.

Fecha y horario: Martes de 9:30 a 11:00 horas, del 19 de octubre al 21 de diciembre.

Coste: 10 euros.

Imparte: M^a José Martínez La Rosa. (Psicóloga).

TALLER DE INICIACIÓN AL AJEDREZ

Contenido: Reforzar la atención, la memoria visual, la concentración, la prevención del deterioro cognitivo y las relaciones intergeneracionales.

Fecha y horario: *Miércoles de 10:30 a 12:00 horas, del 20 de octubre al 1 de diciembre.

Imparten: Estudiantes UPCT. *Taller Intergeneracional.*

Actividad gratuita.

TALLER DE INICIACIÓN A LA MARCHA NÓRDICA

Lugar: Parque de la Rosa.

Fecha y horario: Domingo 7 de noviembre "Iniciación" y Domingo 21 de noviembre "Ritmo y montaña" de 9:00 a 13:00 horas.

Imparte: Jose Antonio Pérez González. *Taller Intergeneracional.*

Actividad gratuita.

TALLER DE INICIACIÓN A LA PETANCA

Lugar: Parque García Pagán.

Fechas y horario: Miércoles, del 3 de noviembre al 1 de diciembre de 16,00 a 18,00 h.

Imparten: Antonio Alarcón y Josefa Giménez. *Taller Intergeneracional.*

Actividad gratuita.



IDIOMAS

GRUPO DE TRABAJO INGLÉS BÁSICO

Contenido: Nociones básicas de inglés.

Fechas y horario: Martes 9:45 a 11:00 horas, del 19 de octubre al 21 de diciembre.

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

Actividad gratuita.

TALLER DE LECTURA DE INGLÉS

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

Fechas y horario: Martes y jueves de 11:00 a 12:30 horas, del 5 de octubre al 16 de diciembre.

Requisitos: Tener conocimientos del idioma.

Imparte: José Antonio Pérez González. *Baúl de la experiencia.*

Actividad gratuita.

TALLER DE INICIACIÓN AL IDIOMA INGLÉS

Contenido: Iniciar a los participantes en las competencias lingüísticas y facilitar la comunicación oral y escrita a nivel básico.

Fechas y horario: *Viernes de 9:30 a 11:00 horas, del 29 de octubre al 17 de diciembre.

Imparten: Estudiantes UPCT.

Actividad gratuita.



TALLER DE INICIACIÓN AL IDIOMA FRANCÉS

Contenido: Iniciar a los participantes en las competencias lingüísticas y facilitar la comunicación oral y escrita a nivel básico.

Fechas y horario: *Viernes de 11:00 a 12:30 horas, del 29 de octubre al 17 de diciembre.

Imparten: Estudiantes UPCT.

Actividad gratuita.

CULTURA Y ARTE

TALLER DE LECTURA "MARTES CON LIBRO".

Contenido: Lectura y comentario de la obra "Volver a empezar" de Judi Hendricks.

Fechas y horario: Martes de 9:30 a 11:00 horas, del 19 de octubre al 14 de diciembre (reuniones presenciales y on line con whatsapp).

Imparte: Ana Carmen Martín Rodríguez.

Baúl de la Experiencia.

Actividad gratuita.



TALLER DE PINTURA

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

Fecha y horario: Jueves de 9:30 a 12:00 horas, del 7 de octubre al 16 de diciembre.

Imparte: Pedro García Romero. **Baúl de la Experiencia.**

Actividad gratuita.



TALLER DE BOLILLO

Contenidos: Iniciación al bolillo, técnicas.

Fechas y horario: Viernes de 10:00 a 12:00 horas, del 8 de octubre al 17 de diciembre.

Imparte: Encarnación Castillejo Tobal. **Baúl de la Experiencia.**

Actividad gratuita.

TALLER DE MANUALIDADES

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

Fechas y horario: Lunes de 10:45 a 12:30 horas, del 11 de octubre al 20 de diciembre.

Imparte: M.ª Dolores Melguizo. **Baúl de la Experiencia.**

Actividad gratuita.



* (los días y el horario pueden ser susceptibles de cambios).

ESPACIOS ACTIVOS ONLINE

Estos cursos y talleres gratuitos se enviarán martes y viernes en vídeo, a todas las personas inscritas a través de Whatsapp, y se publicarán en Facebook Informayor y en Youtube del Ayuntamiento.

Inscripción: Tfs. 968128851 / 661479542/ actividadesmayores@ayto-cartagena.es.



OCTUBRE

Viernes, 1:

Homenaje a las personas mayores.

Viernes, 8:

Taller práctico de ayudas a la movilidad en personas mayores en su día a día. **Imparte:** COFRM, Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Región de Murcia.

Viernes, 15:

Memoria en movimiento: organizar mi mente, ordenar mi espacio-temporal. **Imparte:** Clínica EMAE.

Viernes, 22:

Viaje al pasado. **Imparte:** Tunstall Televida.

Viernes, 29:

Feria de Recursos y Servicios para Personas Mayores.

NOVIEMBRE

Viernes, 5:

Día del cuidador, relaciones intergeneracionales. **Imparte:** Tunstall Televida.

Viernes, 12:

Problemas de la polimedicación en el paciente crónico. **Imparte:** COFRM, Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Región de Murcia.

Viernes, 19:

Aprendemos artesanía. **Imparten:** Clubes de Mayores.

Viernes, 26:

Visitamos nuestras pedanías y barrios.

DICIEMBRE

Viernes, 8:

Escuela de sabor: Pelotas de Navidad.

Viernes, 10:

Una Navidad diferente. **Imparte:** Tunstall Televida.

Viernes, 17:

Llega la Navidad: Cómo hacer un Belén.

Viernes, 23:

Visita al Belén de La Palma.

AULA NUEVA ERA 2.0

Contenidos: Talleres sobre la utilización de teléfonos móviles.

Fechas: Todos los martes, de octubre a diciembre.

Imparten: Alumnos de ofimática del módulo de FP Básica de Administración del ISEN.

Enlace para ver Talleres anteriores:

https://m.youtube.com/playlist?list=PLA4k_DMr8meGr8mWNUcDEOIVeYHs0AiVu



SENDERISMO SOCIO-CULTURAL



Requisitos: Personas mayores de 60 años, pensionistas o jubilados.

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

Fecha y horario: Martes y Jueves de 10,00 a 12,00 horas.

Información e inscripciones: Asociación Sendas Senior. Local Social Ciudad Jardín, C/ Jorge Juan, 31. WhatsApp telf. 747 779 308. E-mail: sendaseniort @gmail.com.

Previamente a cada ruta se dispondrá de un cartel informativo con más datos sobre la misma. Para participar será imprescindible la inscripción en cada una de ellas.

PASEOS SALUDABLES

Pequeñas rutas temáticas guiadas, por la ciudad y su entorno, con un recorrido máximo de 8 km y una duración entre dos y tres horas.

Salidas: Lunes a las 9.30 h. desde Local Social Ciudad Jardín. Cartagena.

Inicio: lunes, 4 de octubre.

Lugar: Algameca Chica.

MIÉRCOLES DE MARCHA

Rutas semanales con distinto grado de dificultad, que se realizan por el Municipio de Cartagena y la Región de Murcia y generalmente llevarán aparejados diferentes centros de interés y visitas culturales.

Requisitos: disponer de seguro específico de senderismo y estar vinculado a Sendas Senior.



- **CASTILLO SAN JULIÁN - EL CALVARIO.**

Miércoles, 6 de octubre.

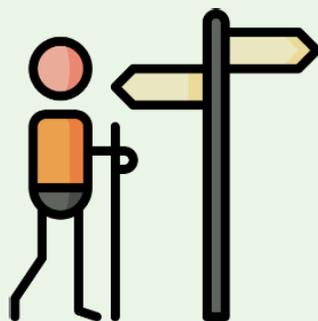
Opción 1: 12 Km. **Dificultad:** Media.

Opción 2: 8 Km. **Dificultad:** Baja.

- **LA UNIÓN - CARTAGENA.**

Miércoles, 13 de octubre.

Distancia: 10 Km. **Dificultad:** Baja.





- **TALLANTE - RAMBLA DEL CAÑAR - LA AZOHÍA.**

Miércoles, 20 de octubre.

Distancia: 14 Km. **Dificultad:** Media.

Participa: Club de Personas Mayores de la Azohía.

- **CALA CORTINA - TRINCABOTIJAS.**
Senda para no olvidar.

Miércoles, 27 de octubre.

Distancia: 10 Km. **Dificultad:** Baja.

Colabora: AFAL Cartagena y Comarca.

- **RUTA GUIADA POR LOS MOLINOS DE VIENTO.**

Miércoles, 3 de noviembre.

Distancia: 11 Km. **Dificultad:** Baja.

Colabora: Liga Rural Campo de Cartagena.

- **LOS NIETOS - LOS URRUTIAS.**

Jornada de Limpieza "LO QUE ENCON-
TREMOS NOS LLEVAREMOS"

Miércoles, 10 de noviembre.

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

- **CARTAGENA -
CANTERAS ROMANAS.**

Miércoles, 17 de noviembre.

Distancia: 14 Km. **Dificultad:** Media.

- **CAMPILLO DE ADENTRO -
CANTALAR - BOLETES.**

Miércoles, 24 de noviembre.

Distancia: 11 Km. **Dificultad:** Media.

- **MIRADOR DEL ROLDÁN.**

Miércoles, 1 de diciembre.

Opción 1: 14 Km. **Dificultad:** Media.

Opción 2: 7 Km. **Dificultad:** Baja.



- **VÍA VERDE DEL NOROESTE
(BULLAS - CARAVACA).**

Miércoles, 15 de diciembre.

Opción 1: 20 Km. **Dificultad:** Media.

Opción 2: 14 Km. **Dificultad:** Baja.

CELEBRACIONES Y ACTIVIDADES DE DIFUSIÓN

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

- **Inauguración de la Exposición Fotográfica “LA SOLIDARIDAD INTERGENERACIONAL”.**

Patio de ISEN-Centro Universitario.

- **Inauguración del GRAFITI MURAL homenaje y sensibilización hacia las personas mayores en Calle Carlos III.**
- **Lectura del MANIFIESTO.**
- **Proyección del vídeo “Homenaje a las personas mayores”.**



XII FERIA DE RECURSOS Y SERVICIOS PARA PERSONAS MAYORES

Contenido: Muestra de recursos y servicios públicos y privados para mejorar la calidad de vida de las personas mayores: stands, demostraciones, actividades, talleres...

Fecha: 22, 23 y 24 de octubre.

Lugar: Plaza Héroes de Cavite.



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

Iniciación del Proyecto: **ABUELO, SOY UN NIÑO, ¿QUIERES QUE TE ADOPTE?**, en el que un joven o niño realizará visitas supervisadas a un mayor.

Colabora: Asociación El Caire de Cartago.



ACTIVIDADES INTERGENERACIONALES



PROYECTO MA+JO

En colaboración con Universidad Politécnica de Cartagena. UPCT, pretendemos generar lazos de comunicación y apoyo entre mayores y jóvenes.

Talleres impartidos por estudiantes para mayores (*):

- **Taller de iniciación al Ajedrez.**
- **Taller de iniciación al idioma francés.**
- **Taller de iniciación al idioma inglés.**
- **Concurso de relatos cortos “Los años vividos”.**

Talleres intergeneracionales impartidos por mayores (*):

- **Taller + rutas de iniciación a la Marcha Nórdica.**
- **Taller de iniciación a la Petanca.**

(* Ver apartado Espacios Activos Presenciales.

CONCURSO DE RELATOS CORTOS

Categorías:

- CATEGORÍA ADULTA (mayores de 65 años). Tema: “Los años Vividos”.
- CATEGORÍA INFANTIL-JUVENIL (de 10 a 30 años). Tema: “Mis abuelos”.

Inscripción: Del 1 octubre de 2021 al 31 enero 2022. Los relatos se podrán entregar en audio (máximo 2 minutos de duración) o escrito (máximo 150 palabras).

Interesados solicitar las **Bases** en: 968 128 851 / 661 479 542 o: actividadesmayores@ayto-cartagena.es

En colaboración con Ayto. de Murcia, Federaciones de Mayores de Cartagena y Murcia e ISEN.

PROYECTO “ABUELO, SOY UN NIÑO, ¿QUIERES QUE TE ADOPTE?”

(Ver Celebraciones y actividades de difusión)

ÁRBOL DE NAVIDAD INTERGENERACIONAL

Contenido: Los jóvenes realizarán un árbol de Navidad con fotos intergeneracionales.

Fecha: Diciembre.

Lugar: Patio del Edificio Administrativo San Miguel.

Colabora: ISEN-Centro Universitario Cartagena.



ACTIVIDADES EN CLUBES DE MAYORES

ESPACIOS ACTIVOS

Contenidos: Talleres de Teatro, Medioambiente, Arteterapia, Nuevas Tecnologías y Artesanía.

Inscripción y realización: Clubes de Personas Mayores.

Imparten: Rosa M.^a Prieto, Francisca Olmos, Ruth Santiago y Paola García-Valenzuela.



TALLER DE ESTIMULACIÓN Y EJERCITACIÓN DE LA MEMORIA

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

Lugares: Clubes de Mayores.

Duración: octubre, noviembre y diciembre.

Inscripción gratuita en el Club.

Imparte: Clínica EMAE y NASCIA.



PROGRAMA DE GERONTOGIMNASIA

Contenido: Mantenimiento físico en las personas mayores.

Lugares: en Centros de Mayores

Fechas: de octubre 2021 a mayo 2022.

Imparten: Monitores de la Concejalía de Deportes.

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

Precio: 3 euros mensuales.



SERVICIO DE ASESORAMIENTO Y ACERCAMIENTO DE LA ADMÓN. ELECTRÓNICA A CLUBES DE MAYORES

Servicio creado para asesorar y ayudar a realizar trámites con la administración electrónica a los directivos de Clubes de Personas Mayores, en colaboración con la Federación de Asociaciones y Centros de Mayores de Cartagena.

Días y horario: Lunes a Viernes, de 11:00 a 14:00 h, con cita previa.

Persona responsable: Encarnación Nieto.



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.



TELE-ACOMPANIAMIENTO TELEFÓNICO

Programa intergeneracional de acompañamiento telefónico para personas con problemas de soledad y aislamiento, en colaboración con UPCT, UMU, ISEN, UCAM, FADE e IMPLICA-2.

Taller online de formación a voluntarios:
"Orientaciones en acompañamiento telefónico"

Día: 17 septiembre 2021.

Imparte: Tunstall Televida.



VIVIENDA COMPARTIDA

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



EL BAÚL DE LA EXPERIENCIA

Proyecto por el cual personas mayores transmiten sus conocimientos en diversas materias a otras personas mayores, a través de cursos y talleres.





Ayuntamiento
Cartagena

www.cartagena.es



CONCEJALÍA
**servicios
sociales**
CARTAGENA

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

Oficina de Información a Personas Mayores

C/ Sor Francisca Armendáriz, s/n - 1ª planta - Edif. "La Milagrosa" - 30202 Cartagena

E-mail: informayor@ayto-cartagena.es

actividadesmayores@ayto-cartagena.es

Telf.: 968 128 851 / 661 479 542

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

Todas las actividades estarán sujetas a la situación sanitaria Covid-19 en el momento de su inicio.