

PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES PARA MAYORES OTOÑO 2022



TALLERES Y CURSOS

Requisitos: *Personas mayores de 60 años excepto para las actividades señaladas e 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.*

Los días y el horarios establecidos pueden ser susceptibles de cambios.

NUEVAS TECNOLOGÍAS

TALLER DE INFORMÁTICA NIVEL BÁSICO. Manejo básico de ordenadores, iniciación redes sociales, seguridad, conexión a internet, correo electrónico. **Lunes y viernes de 9:30 a 11:00 horas**, del 3 de octubre al 21 de diciembre. **Requisitos:** acudir al curso con su propio ordenador portátil. **Coste :** 10 euros. **Imparte:** Javier García

APRENDE A MANEJAR TUS DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS: SMARTPHONE, TABLET O PORTÁTIL. Maneja de forma útil tus dispositivos digitales: whatsapp, videollamadas, grupos, audios, realización de compras seguras, redes sociales....etc. **Martes 18 y jueves 20 de octubre, de 10.00 a 12,00 . Lugar:** Concejalía de Juventud. Paseo Alfonso XIII 51 . **Actividad gratuita.**

TALLER DIGITALIZATE. Taller para trabajar y entrenar habilidades digitales que permitan a los mayores relacionarse y comunicarse con las distintas administraciones y entidades, obteniendo el certificado digital para poder realizar diferentes trámites: solicitudes, peticiones médicas, ayudas sociales, gestiones bancarias, etc. **Lunes, de 11:00 a 12:30 horas**, del 19 de octubre al 14 de diciembre. **Requisitos: Se valorará acudir al curso con su propio equipo electrónico. Actividad gratuita.**

TALLER CONCEPTOS BÁSICOS E IMPRESIÓN 3D. A través de este taller , las personas mayores inscritas, conocerán de una forma práctica y sencilla todo el proceso de la impresión 3D, creando diseños e imprimiendo en tres dimensiones. **2ª quincena de Noviembre (3 sesiones)**, día y hora por confirmar. **Imparte:** Asociación de estudiantes UPCT MAKERS. **Actividad gratuita.**

BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL

TALLER CUIDA TU SALUD A TRAVÉS DEL EJERCICIO FÍSICO Y MENTAL.

Combina ejercicios de relajación, taichí, yoga, pilates etc. **Martes de 10:30 a 11:30 horas**, del 4 de octubre al 20 de diciembre. **Coste:** 10 euros. **Imparte:** Caridad Nicolás.

TALLER DE BAILE. Mejora tu condición física, diviértete y logra un mayor bienestar a través del baile. **Viernes de 10:00 a 11:30 horas**, del 7 de octubre al 16 de diciembre. **Coste: 10 euros. Imparte:** Rasa Lingiene.

CURSO DE BAILES DE SALÓN. Iniciación y perfeccionamiento de bailes de salón, en pareja, en las modalidades: vals, pasodoble, tango y cha cha chá. **Martes de 10:00 a 11:30 horas**, del 4 de octubre al 20 de diciembre. **Requisito:** participar en la exhibición de fin de curso. **Actividad gratuita. Imparte:** Rasa Lingiene.

TALLER DEPORTE EN LA CALLE. Realización de ejercicio físico adaptado a personas mayores en espacios al aire libre. **Miércoles de 9:30 a 10:45 horas**, del 5 de octubre al 14 de diciembre. **Actividad gratuita. Imparte:** Profesional de la Concejalía de Deportes.

TALLER ENTRENAMIENTO DE MEMORIA. Técnicas de atención, memorización, razonamiento lógico, memoria en movimiento, etc. **Miércoles de 9:30 a 10:45 horas**, del 5 de octubre al 21 de diciembre. **Coste:** 10 euros. **Imparte:** Clínica EMAE.

AULA DE EXPERIENCIA: ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE.

- **Los sentidos y sus cuidados.** 24 de Octubre.
- **Respeto a las personas mayores.** 21 de Noviembre.
- **Primeros auxilios en el día a día.** 19 de diciembre.

Horario: lunes de 10:30 a 12:00 horas **Imparte:** Tunstall Televida. **Actividad gratuita.**

TALLER SENTIRSE BIEN. Potenciación de la autoestima, fomento de la autonomía, toma de decisiones, habilidades sociales y emocionales y ejercitación de la memoria. **Martes de 9:30 a 11:00 horas**, del 4 de octubre al 20 de diciembre. **Coste:** 10 euros. **Imparte:** M^a José Martínez.

CHARLA: "ALIMENTACIÓN SANA Y EQUILIBRADA PARA MAYORES".

Pautas para llevar un estilo de vida saludable, combinando una alimentación equilibrada con la práctica de ejercicio físico, dirigidas a las necesidades específicas de los mayores. **Martes 25 de octubre de 10:30 a 11:30 horas. Imparte:** Jose Luis Navarro. **Actividad gratuita.**

CHARLA SOBRE LOS DERECHOS DE LAS PERSONAS MAYORES. El principal objetivo es que las personas mayores conozcan, gestionen, controlen y ejerzan sus derechos en primera persona. **Miércoles 16 de Noviembre de 10:30 a 11:30 horas. Imparte: CONFEMAC** (Confederación Estatal de Mayores Activos). **Actividad gratuita.** Charla semipresencial

CURSO DE INICIACIÓN AL AJEDREZ. Un deporte que estimula la mente, reforzando la atención, la memoria visual, la concentración, y los vínculos intergeneracionales. **De octubre a diciembre, día y hora por confirmar. Imparten: estudiantes UPCT. Actividad gratuita.**

TALLER DE INICIACIÓN EN LA RECUPERACIÓN DE ÁREAS VERDES EN NÚCLEOS URBANOS. Formación en técnicas de plantación y sembrado con especies autóctonas de la zona de Cartagena. (II fase de revitalización del Jardín de la "Alegría" en el Edif. La Milagrosa). **Noviembre, día y hora por confirmar. Imparte: Asociación de Cultivos Inteligentes y Nuevas Tecnologías de la UPCT. Actividad gratuita.**

IDIOMAS

GRUPO DE TRABAJO INGLÉS BÁSICO. Nociones básicas de inglés. **Martes 9:30 a 10:45 horas,** del 11 de octubre al 20 de diciembre. **Imparte: Jana García. Baúl de la Experiencia. Actividad gratuita.**

TALLER DE INGLÉS PARA PERSONAS INICIADAS EN ESTE IDIOMA. Utilización de artículos de prensa de actualidad y letras de canciones conocidas para mantener vivo nuestro inglés, mejorar la pronunciación y ampliar vocabulario, de forma lúdica y sin esfuerzo. **Martes y jueves de 11: 00 a 12:30 horas,** del 4 de octubre al 22 de diciembre. **Requisitos:** Tener conocimientos del idioma. **Imparte: José Antonio Pérez . Baúl de la experiencia. Actividad gratuita.**

TALLER SPANISH WORKSHOP FOR ENGLISH SPEAKERS. Are you an English speaking person? Are you living in Cartagena or nearby? Would you like to improve your Spanish but you lack the time or the will to hard study it? The Council of Cartagena hereby invites you to join our Spanish workshop for English speakers entirely free of charge. Mainly listening to well known Spanish songs and daily news we'll try to improve your mastering of the Spanish language in an effortless and enjoyable way. **Tuesdays and Thursdays 9:15 to 10:45 h.,** del 4 de octubre al 22 de diciembre. **Imparte: José Antonio Pérez. Baúl de la Experiencia. Actividad gratuita.**

CULTURA Y ARTE

TALLER DE LECTURA “MARTES CON LIBRO”. Lectura y comentario de las obras: **“UNA MADRE”** de Alejandro Palomas, coordinado por Lola Cascales, **martes de 9:00 a 10:00 horas** y **“DONDE EL CORAZÓN TE LLEVE”** de Susanna Tamaro, coordinado por Carmen Gómez, **martes de 10:00 a 11:00 horas** del 18 de octubre al 13 de diciembre. **Baúl de la Experiencia. Actividad gratuita.**

TALLER DE ESCRITURA CREATIVA. Escritura en grupo e individual bajo el lema “Yo puedo”. Diversión a través de la imaginación. **Jueves de 10:30 a 12:00 horas**, del 6 de octubre al 15 de diciembre. **Imparte:** Beatriz Villarino. **Baúl de la Experiencia. Actividad gratuita.**

TALLER DE TEATRO. A través del juego conoceremos nuestras posibilidades en la vida diaria, tomaremos decisiones y representaremos escenas y obras teatrales. **Martes de 11:00 a 12:00 horas y Jueves de 9:00 a 10:30 horas**, del 4 de octubre al 15 de diciembre. **Imparte:** Beatriz Villarino. **Baúl de la Experiencia. Actividad gratuita.**

TALLER DE PINTURA. Técnicas de pintura, dibujo, trazados y colores. **Jueves de 9:00 a 12:30 horas**, del 6 de octubre al 15 de diciembre. **Imparte:** Pedro García. **Baúl de la Experiencia. Actividad gratuita.**

TALLER DE BOLILLO. Iniciación al bolillo, técnicas. **Miércoles de 10:00 a 12:00 horas**, del de octubre al de diciembre. **Imparte:** Encarnación Castillejo. **Baúl de la Experiencia. Actividad gratuita.**

TALLER DE MANUALIDADES. Manualidades con material reciclado, realización de tocados, decoración en pintura o tela sobre camisetas. **Lunes de 10:00 a 12:30 horas**, del 10 de octubre al 19 de diciembre. **Imparte:** M^a Dolores Melguizo. **Baúl de la Experiencia. Actividad gratuita.**

TALLER DE NAVIDAD: “Como decorar tu casa en Navidad”. *Elaboración de objetos decorativos con material reciclado para mesas, puertas, árboles, etc.* **Viernes 16 de diciembre de 10:00 a 12:00 horas.** **Imparten:** Monitoras de la Unidad de Mayores. **Actividad gratuita.**

TALLERES Y ACTIVIDADES EN ASOCIACIONES DE MAYORES

Para participar en estos talleres, es necesario pertenecer a la asociación. Las actividades son gratuitas excepto aquellas que lo indiquen.

TALLER DE ESTIMULACIÓN Y EJERCITACIÓN DE LA MEMORIA.

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

Lugares: La Azohía, Los Belones, La Aparecida, La Palma, La Puebla, Perín, Canteras, y Tallante.

Duración: De septiembre a diciembre.

Inscripción Gratuita.

Imparten: CLINICA-EMAE

PROGRAMA DE GERONTOGIMNASIA.

Mantenimiento físico adaptado a personas mayores.

Lugares: en todos los clubes de mayores.

Duración: de octubre 2022 a mayo 2023, dos días a la semana.

Imparten: Monitores de la Concejalía de Deportes.

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

Coste: 3 euros mensuales

PROGRAMA CATEGORÍA DE MAYORES.

Futbolistas Veteranos visitaran los clubes de mayores para conocer su funcionamiento y actividades, igualmente los mayores, tendrán la oportunidad de convivir con futbolistas de su época.

Lugar: Asociaciones de mayores que lo soliciten

Duración: Sesiones de dos horas

PROYECTO WALKING FOOTBALL.

Deporte futbolístico adaptado a personas mayores con grandes beneficios para la salud física y mental, en colaboración con el Observatorio para la actividad física y salud (OMAF).

Destinatarios: Personas mayores de 50 años.

Lugar: campos de fútbol de: Ciudad Jardín, Urbanización Mediterráneo, La Palma, Molinos Marfagones y Polígono Santa Ana. Se irá ampliando a más campos a lo largo del trimestre.

Duración. Dos días a la semana.

ESPACIOS ACTIVOS EN ASOCIACIONES DE MAYORES

Espacios de encuentro y relación donde las personas mayores participarán activamente en los siguientes talleres:

- Nuevas tecnologías. - Taller de las emociones. - Colorterapia. - Taller de Teatro. - Taller creativo Navideño.

Inscripción y realización: Clubes de mayores: Virgen de la Caridad, Urb. Mediterráneo, Los Puertos de Sta. Bárbara, Cuesta Blanca, Canteras, El Llano, Isla Plana, Albuñón, Miranda, Bda. Hispanoamérica, La Palma, Polígono de Sta. Ana, Alumbres, Vista Alegre, San Ginés y San José Obrero.

Imparten : Monitoras de La Unidad de Mayores

SERVICIO DE ASESORAMIENTO Y ACERCAMIENTO DE LA ADMINISTRACIÓN 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:** De lunes a jueves de 11:00 a 13:00 h. con cita previa.

TEATRO EN OTOÑO.

Los grupos de teatro de las asociaciones de mayores representarán sus obras en los siguientes lugares:

- **Grupo “Teatro de Siempre” de La Puebla**

Obra: “El Pobrecito Embustero”

Fecha y horario: Viernes 18 de noviembre a las 19:00 h.

Lugar: Local Social de la Puebla.

- **Grupo de Mayores de Santa Ana”**

Actuación: “Un espectáculo musical”

Fecha y horario: viernes 25 de noviembre a las 18:00 h.

Lugar: Club de Mayores de Santa Ana

- **Grupo de teatro “Aljorra la Bella”**

Obra: “Tenemos Petroleo”

Fecha y horario: viernes 2 de diciembre a las 19:00 h.

Lugar: Club de Mayores de La Aljorra

- **Grupo de teatro “Molinos Marfagones”**

Obra: “Las tres reinas magas”

Fecha y horario: martes 20 de diciembre a las 12:00 h.

Lugar: Plaza San Francisco

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 26 de septiembre al 2 de octubre
- **CLUB DE VIRGEN DE LA CARIDAD.** Del 17 al 21 de octubre
- **CLUB DE LOS BELONES.** Del 7 al 11 de noviembre
- **CLUB DEL B° DE LA CONCEPCIÓN.** Del 14 al 18 de noviembre.
- **CLUB DE STA. ANA.** Del 21 de noviembre al 27 de Noviembre.

SENDERISMO SOCIO-CULTURAL

Actividad deportiva adaptada a las personas mayores que se desarrolla en un entorno natural y se realiza a través de la Asociación Socio-cultural Sendas Senior, con experiencia en la gestión de este tipo de actividad.

Destinatarios: Personas mayores de 60 años, pensionistas o jubilados en condiciones físicas y psíquicas adecuadas para este tipo de actividad.

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

Horario Martes y Jueves de 9,30 a 11,30 h.

Para participar será imprescindible inscripción: única para los paseos e individualizada para cada una de las marchas.

PASEOS SALUDABLES.

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

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

- ✓ **3 de octubre.** Tentegorra *“El agua un bien común”*
- ✓ **10 de octubre.** Faro Verde –La Curra *“Historia de los faros”*
- ✓ **17 de octubre.** Arco de la Amalia *“Historia de una pitonisa”*
- ✓ **24 de octubre.** Falda de Galeras *“Antiguo Penal”*
- ✓ **31 de octubre.** Santa Lucía *“Pueblo pesquero y marinero”*
- ✓ **7 de noviembre.** Via verde *“Antiguo ferrocarril”*
- ✓ **14 de noviembre.** Bº Concepción *“Entre ramblas”*
- ✓ **21 de noviembre.** Las cinco colinas *“La Cartagena Trimilenaria”*
- ✓ **28 de noviembre.** Inicio Barranco del Feo *“De la humedad a la sequedad”*
- ✓ **5 de diciembre.** Perimetral Cartagena *“Entre parques y urbanismo”*
- ✓ **12 de diciembre.** Nueva Santa Ana *“Zona residencial renovada”*
- ✓ **19 de diciembre.** Algameca chica *“Poblado típico y tranquilo”*

MIÉRCOLES DE MARCHA.

Rutas semanales de senderismo con diferente grado de dificultad, que se realizan por toda la Región, en torno a diferentes centros de interés y con visitas culturales asociadas.

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

Previamente a cada ruta se dispondrá de un cartel informativo con más datos sobre la misma.

CELEBRACIONES Y ACTIVIDADES DE DIFUSIÓN

CELEBRACIÓN DEL DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS MAYORES. 30 de septiembre. MAÑANA: “Marcha Senderista Intergeneracional”. Actividad Solidaria, con entrega de productos en el Asilo de Ancianos, organizada por la asociación SendasSenior en colaboración con el ISEN F. P. **Distancia:** 9 Km **Dificultad:** Baja. **Salida:** 30 de septiembre a las 9:00h desde el Local Social de Ciudad Jardín y 9:30h desde el Asilo de Ancianos. **Recorrido:** Baterías de Fajardo, Fulgencio y la Podadera.

TARDE: “Gala de las Personas Mayores”. Homenaje a centenarios y voluntarios y concierto a cargo de la “Unidad de Música Tercio de Levante de la Armada”. **Fecha:** 30 de septiembre a las 17,30h. **Lugar:** Aula de Cultura Obra Social Caja Mediterráneo C/Mayor 11. **Entrada gratuita hasta completar aforo.**

XIII FERIA DE MAYORES CARTAGENA 2022”. Muestra de recursos, servicios y actividades para personas mayores, que se podrán conocer a través de 48 stands y de actividades, exposiciones, charlas, talleres en vivo etc. **Fecha:** 4, 5 y 6 de Noviembre. **Lugar:** Plaza de España

CELEBRACIÓN DEL DÍA INTERNACIONAL DE LOS DERECHOS DEL NIÑO. 20 de noviembre. 11,00h Taller: “Cartagena y sus costumbres a través de nuestros mayores”, organizado por el club de mayores de San Ginés, y dirigido a los más pequeños de la barriada. 12,30. **Chocolatada** para los participantes. **Lugar:** Local del Club de Mayores de San Ginés.

CELEBRAMOS LA NAVIDAD.

- **16 de diciembre: TALLER “ Como decorar tu casa en Navidad”.** Elaboración de objetos decorativos realizados principalmente con material reciclado para mesas, puertas, árboles, etc. **Horario:** 10:00 a 12:00h. **Lugar:** Edificio La Milagrosa. **Inscripción gratuita.**
- **20 de diciembre FIESTA NAVIDEÑA :** Teatro, música, villancicos, actividades intergeneracionales, oficios tradicionales, degustación de dulces navideños. **Horario:** 10,30 a 13,00h. **Lugar:** Plaza San Francisco.
- **21 de Diciembre: RUTA DE BELENES y entrega solidaria en la CAMPAÑA MUNICIPAL DE JUGUETES.**
Salida. 9,00h desde el local social Ciudad Jardín. **Entrega de Juguetes:** 9,30h en el Palacio de deportes. **Ruta Belenes:** 10,30h visita al Belén de Sta.Lucía y degustación de chocolate con bollos, ofrecido por la Asociación “El Pinacho” . 11,30h visita al Belén de San Diego. 12,00h. Visita al Belén municipal en la Plaza San Francisco. **Organiza** Asociación Sendas Senior.

ACTIVIDADES INTERGENERACIONALES

Con estas actividades pretendemos generar lazos de comunicación y apoyo mutuo entre distintas generaciones.

PROYECTO MA+JO.

Proyecto en colaboración con Universidad Politécnica de Cartagena (UPCT), que este trimestre consta de tres talleres dirigidos por alumnos y destinados a personas mayores: Taller de iniciación al Ajedrez, taller de recuperación de áreas verdes en núcleos urbanos(II fase) y taller de iniciación al diseño e impresión 3D.

RECUPERACION DE OFICIOS TRADICIONALES.

Los más pequeños del CEIP Anibal, 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 les hablarán de este oficio. **14 de Noviembre a las 11,00h.**

CARTAGENA Y SUS COSTUMBRES A TRAVÉS DE NUESTROS MAYORES.

Los Mayores de San Ginés, les muestran a los pequeños de su barriada, la Cartagena del pasado: costumbres, gastronomía, folklore a través de la narración de sus vivencias y la ilustración de fotografías y objetos y seguidamente les ofrecerán una Chocolatada. **20 de Noviembre a las 11:00 h.** en el Local del **Club de Mayores de San Ginés**

TARDE DE ABUELOS Y NIETOS CON TEATRO Y VILLANCICOS.

Actuación del grupo de teatro de Molinos Marfagónes con la obra: "Las Tres Reinas Magas", dirigido a los niños de la localidad. **16 de diciembre a las 17:00 h.** en el Local del Club de Personas Mayores.

VISITA AL CENTRO DE INTERPRETACIÓN DE LAS SALINAS DE SAN PEDRO.

Jóvenes del Módulo de Formación Profesional del ISEN, junto a mayores, visitarán las salinas de San Pedro el **Jueves 27 de Octubre de 9:30 a 13:00 h.** Actividad gratuita previa inscripción.(Plazas limitadas)
Salida : Plaza de España.

AULA NUEVA ERA.

Espacio de apoyo y resolución de dudas sobre la utilización de teléfonos móviles y ordenadores.

De octubre a diciembre. **Lugar:** Aula del ISEN C/ Real 68. **Imparten:** Alumnos de Ofimática del modulo de FP básica de administración del ISEN. Asistencia libre y gratuita. Día y hora por determinar.

PROGRAMAS DE VOLUNTARIADO

Si quieres dedicar parte de tu tiempo libre a una acción voluntaria, transmitir conocimientos, acompañar o telefonar a personas Mayores o si deseas compartir tu vivienda con estudiantes, ponte en contacto con nosotros y podrás participar en alguno de los siguientes programas:

PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO.

Programa de Voluntariado para acompañamiento presencial a personas con problemas de soledad y dependencia y sin apoyo social y familiar.

TELE-ACOMPAÑAMIENTO.

Programa intergeneracional de acompañamiento telefónico para personas mayores solas, en colaboración con las universidades UPCT, UMU y asociaciones de voluntariado FADE e IMPLICA-2.

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.

VIVIENDA COMPARTIDA.

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



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



actividadesmayores@ayto-cartagena.es



968 12 88 51



661 47 95 42



facebook.com/InformayorCartagenaES

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