

ANEXO I

CONTENIDO DE TALLERES UP OUT PRIMAVERA 2023

Área de nuevas tecnologías

- DigitaliCT /Alfabetización digital

Duración: 6 horas

N.º Sesiones: 4 sesiones de 1 hora y ½

Disponibilidad de horarios: Tardes de 17,00 /18,30

N.º Participantes: 15

Contenido:

- Los participantes deben aportar sus aparatos electrónicos; **teléfono móvil, tableta, o portátil.**
- Aprenderemos lo básico para **navegar por Internet** y nos familiarizaremos con los principales buscadores para acceder a páginas web. También aprenderemos a crear y a utilizar una cuenta de **correo electrónico.**
- Se enseñaran los pasos necesarios para la solicitud del **Certificado Electrónico.**
- Enseñaremos a utilizar la **Sede Electrónica del Ayuntamiento y la Comunidad Autónoma:** Carpeta del ciudadano, Registro electrónico, Trámites e impresos, Pago de impuestos. Y también a manejar la **web de la Universidad Popular.**
- **Acabar con el aislamiento digital, eliminando el “miedo”** que aún tienen muchas personas a las nuevas tecnologías, entrenándolos para que entiendan y desarrollen la capacidad de utilizar los móviles, tabletas y ordenadores como **herramientas para facilitarnos la vida.**

Area de salud y bienestar

- Técnicas de relajación “Relaja y sonríe” (Taller familiar)

Duración: 3 horas

N.º Sesiones: 2 sesiones de 1 hora y ½

Disponibilidad de horarios: mañanas y tardes

N.º Participantes: 30

Contenido: Taller orientado a las dinámicas de conocimiento personal a través de ejercicios de expresión corporal, donde se buscará la diversión con actividades vivenciales, trabajando la

mente y el cuerpo para mejorar nuestra salud y la vida diaria. Se utilizarán técnicas como Respiración Consciente y abdominal, auto-masajes, relajación con música, risoterapia, ejercicios para mejorar la autoestima, expresión corporal, arte-terapia, etc.

- Taichi

Duración: 4,30 horas

N.º Sesiones: 2 sesiones de 1 hora y ½

Disponibilidad de horarios: Viernes tarde, sábados mañana.

N.º Participantes: 15

Contenido: Introducción al Tai Chi y Chi Kung, explicando sus diferencias. Fortalecer la coordinación y flexibilidad corporal. Ejercicios de respiración que nos ayudaran a mejorar nuestra salud

- Taller de Musicoterapia “Comusicando”

Duración: 4 horas.

N.º Sesiones: 2 sesiones

Disponibilidad de horarios: Dependiendo demanda

N.º Participantes: 15

Contenido: “Comusicando” es una actividad en la cual se experimenta y se vive la música cómo protagonista. Se trata de un taller lúdico con múltiples beneficios para los participantes. A través de la participación activa de los asistentes, se realizan actividades que tienen como eje la música y sus elementos, utilizados para entrenar las cuatro áreas más importantes: psicomotriz, perceptivo-cognitiva, comunicación y lenguaje y socio-emocional El taller está enfocado a la vivencia y a la expresión de emociones a través de la música. Los participantes trabajarán en grupo, utilizando instrumentos musicales de pequeña percusión y de fácil manejo, para expresarse a través de una amplia gama de sonidos.

- **Área de artesanía**

- Taller de Cerámica

Duración: 3 horas

N.º Sesiones: 1 sesión

Disponibilidad de horarios:

Mañanas

N.º Participantes: 15

Contenido:

Creación de espacios de desarrollo personal a través del arte. Diseño de una pieza, realización de la obra en barro y engobado y realización de una obra comunitaria en cerámica.

- **Área de tradiciones y cultura popular.**

- Ciclo “Déjame que te cuente” módulo II . Calendario Festivo – Como se divertían nuestros abuelos y abuelas

Duración: 1,30 horas

N.º Sesiones: 1 sesión

Disponibilidad de horarios:Tardes

N.º Participantes: 30

Contenido: Charla participativa guiada por José Sánchez Conesa, cronista oficial del municipio de Cartagena, donde se contarán cuentos y leyendas que relatan nuestros abuelos y abuelas. En unos casos para recordarlos y en otros para escucharlos por primera vez. La intención de estas charlas es la transmisión a las nuevas generaciones para que continúe la tradición, sin dejar de pasar una tarde divertida.

- Taller de Caliche (Taller familiar)

Duración: 4 horas

N.º Sesiones: 2 sesiones

Disponibilidad de horarios:Tardes

N.º Participantes: 10

Contenido: El caliche y los moneos los aporta el ponente. El terreno de juego no es problema, sirve cualquier espacio plano de **20 metros con tierra apisonada**. La dos sesiones se realizaran en el terreno de juego.

Conocer el origen e historia del juego tradicional del caliche. Identificar las propiedades del material de este deporte: caliche, moneos y terreno de juego. Practicar el desarrollo y las reglas del juego del caliche.

- Muestra-taller Itinerante de Trovo (Taller familiar)

Duración: 1 hora y ½

N.º Sesiones: 1 sesión

Disponibilidad de horarios: Viernes tarde, sábados mañana

N.º Participantes: 30

Contenido: Desde el camión-escenario El Remolino, la Asociación Trovera José María Marín realizará una exposición de las diferentes métricas en el trovo, todo ello en una plaza pública de los barrios y diputaciones que soliciten la actividad, interactuando con los vecinos mostrando el arte de la improvisación y la replica, con cierre musical.

- **Área de medio ambiente.**

- Taller “Consumo circular de la algarroba”. Elaboración de dulces de algarroba

Duración: 2 horas

N.º Sesiones: 1 sesión

Disponibilidad de horarios: Dependiendo de la demanda

N.º Participantes: 15

Contenido: Este fruto considerado "superalimento" posee inmensas posibilidades culinarias (bizcocho, hamburguesa, licor, sirope..) el árbol que la produce, algarrobo (*Ceratonia siliqua*) crece y colorea el típico paisaje de la comarca de Cartagena. Su alta productividad en seco y los beneficios que aporta al medioambiente lo sitúan como cultivo estratégico en el S. XXI. Aprenderemos el aprovechamiento alimentario con elaboración de harinas y recetas de algarroba así como la propagación cultivo y cuidados básicos del algarrobo.

- Taller de Construcción de cajas nido para aves

Duración: 3 horas

N.º Sesiones: 1 sesión

Disponibilidad de horario:

Dependiendo de la demanda

N.º Participantes: 12

Contenido: Realización de nidos de avión común y golondrinas con materiales ecológicos, para colocarlos en parques y jardines del barrio, o para llevar a casa.

- Taller de creación de Huertos Urbanos en barrios y diputaciones

Duración: 4 y ½ horas

N.º Sesiones: 3

Disponibilidad de horarios: Según demanda

N.º Participantes: Todos los interesados del barrio o diputación

Contenido:

1. Charla participativa de huertos urbanos
2. Búsqueda, propuesta y diseño de posibles espacios para el huerto
3. Organización del grupo y los roles. Definición de tareas a seguir para la creación del huerto en el barrio o colectivo.

- **Área de artes escénicas.**

- Taller Itinerante de Cuentacuentos (Taller familiar)

Duración: 3 horas

N.º Sesiones: 1 sesión

Disponibilidad de horarios: Sábados-domingos mañana

N.º Participantes: Menores, padres, madres, familias y vecin@s en general.

Contenido: El taller se desarrolla utilizando el camión- escenario El Remolino, en una plaza o espacio amplio del barrio o pueblo. Los participantes, principalmente familias del vecindario, recibirán las nociones básicas de la puesta en escena de los cuentos clásicos a través del “juego teatral”. El objetivo de esta actividad es la participación social a través la cultura y del teatro.

- Taller Itinerante de Títeres (Taller familiar)

Duración: 3 horas

N.º Sesiones: 1 sesión

Disponibilidad de horarios: Sábados-domingos mañana

N.º Participantes: Menores, padres, madres, familias y vecin@s en general.

Contenido: El taller se desarrolla utilizando el camión- escenario El Remolino, en una plaza o espacio amplio del barrio o pueblo. Los participantes, principalmente familias del vecindario, verán sobre el escenario la representación de un un show de Títeres y a continuación se ofrecerá un taller en el cual se recrea a partir de objetos de desecho uno de los personajes del show que han visto.

- **Área de visitas patrimoniales**

“CONOCE TU PATRIMONIO”

RUTAS Y VISITAS AL PATRIMONIO DE CARTAGENA

Organiza: Concejalía de Patrimonio Arqueológico. Universidad Popular

Contenido: Rutas y visitas **“gratuitas”** al patrimonio histórico-artístico, arqueológico y etnográfico de Cartagena dirigidas a colectivos y asociaciones de barrios y diputaciones del municipio de Cartagena.

*** Se subvenciona el servicio de autobús y de entradas a museos. Las asociaciones y colectivos se responsabilizarán de los grupos durante el trayecto en el autobús y en los recorridos por la ciudad.**

Rutas y visitas ofertadas:

1. Patrimonio rural:

- Zona Oeste:

- Pozo cartesiano Los Diaz de Canteras + Canteras Romanas + Molino Zabala
- Museo Etnográfico Los Puertos de Santa Bárbara + Noria de sangre

- Zona Norte:

- Museo del Bolillo y Casa del Folklore de La Palma

2. Cartagena Romana

- Foro romano y museo + Agustum
- Teatro Romano + Casa de La Fortuna

3. Cartagena Modernista

- Palacio Consistorial + Casino de Cartagena
- Palacio Consistorial + Palacio de Aguirre

4. Museo Carmen Conde