

# PROGRAMA DE ACTIVIDADES PARA PERSONAS MAYORES

# Otoño 2023



Ayuntamiento  
**Cartagena**

[www.cartagena.es](http://www.cartagena.es)



CONCEJALIA  
**servicios sociales**  
CARTAGENA

## CURSOS Y TALLERES

**Requisitos:** Personas mayores de 60 años.

**Inscripciones:** Oficina Municipal de Atención a Personas Mayores.

**Plazo de inscripción:** Hasta 5 días naturales antes de la fecha prevista del inicio de la actividad. Grupos reducidos por riguroso orden de inscripción.

**Lugar:** Edificio de la Milagrosa excepto en las actividades señaladas.

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

## CULTURA Y ARTE

### TALLER DE LECTURA "MARTES CON LIBRO".

Lectura y comentario de la obra: "Antología Poética en Castellano". Martes del 17 de octubre al 12 de diciembre.

TURNO 1: **de 9:00 a 10:00 horas**, TURNO 2: **de 10:00 a 11:00 h.** **Imparte:** Ana Carmen Martín. *Baúl de la Experiencia. Actividad gratuita.*

### TALLER DE ESCRITURA, ATENCIÓN Y MEMORIA.

Se aprenderá a expresar la creatividad mediante la escritura y realización actividades que refuercen la atención y la memoria. **Martes de 10:30 a 12:00 h.** Del 6 de octubre al 15 de diciembre. **Imparte:** Beatriz Villarino. *Baúl de la Experiencia. Actividad gratuita.*

### TALLER DE INICIACIÓN AL TEATRO.

Dirigido a personas que deseen enriquecer sus conocimientos con las múltiples posibilidades que les ofrece el arte dramático: voca-

lización, expresión corporal, interpretación, elección de obras, distribución de papeles, etc. **Jueves de 10:30 a 12:00 h.** Del 19 de octubre al 21 de diciembre. **Imparte:** Jaime Cros. *Baúl de la Experiencia. Actividad gratuita.*



### TALLER DE PINTURA.

Técnicas de pintura, dibujo, trazados y colores. **Jueves de 9:00 a 12:30 h.** Del 5 de octubre al 21 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 h.** Del 4 de octubre al 20 de diciembre. **Imparte:** Encarnación Castillejo. *Baúl de la Experiencia. Actividad gratuita.*

### TALLER DE RECICLADO.

Aprenderás diferentes técnicas de manualidades realizando objetos de decoración, bolsos, tocados, bisutería, ropa, etc. y todo ello con objetos que vas a desechar. **Lunes de 10:00 a 12:30 h.** Del 2 de octubre al 18 de diciembre. **Imparte:** M<sup>a</sup> Dolores Melguizo. *Baúl de la Experiencia. Actividad gratuita.*

### RUTAS LITERARIAS.

Durante el taller se dará a conocer el legado literario y cultural a través de calles y plazas de nuestra ciudad donde nacieron y vivieron

algunos de los escritores cartageneros más relevantes. **Martes de 11:40 a 13:30 h.** Del 21 de noviembre al 12 de diciembre. **Imparte:** Lola Cascales. **Baúl de la Experiencia. Actividad gratuita.**

### TALLER LITERARIO.

Un acercamiento a la literatura en general y una panorámica de la literatura española de forma sencilla y amena, con el apoyo de imágenes, textos, lecturas de fragmentos de las obras sobresalientes, videos, música... **miércoles de 11:30 a 12:30 h.** Del 18 de octubre al 13 de noviembre. **Imparte:** Lola Cascales. **Baúl de la Experiencia. Actividad gratuita.**



## BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL

### TALLER DE PILATES ADAPTADO PARA MAYORES.

Combina ejercicios de relajación, pilates y estiramientos. **Lunes de 10:00 a 11:00 h.** Del 9 de octubre al 11 de diciembre. Pabellón central de deportes Wssell de Guimbarde. **Actividad gratuita.**

### 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 h.** Del 4 de octubre al 13 de diciembre. **Actividad gratuita.**

### TALLER DE BAILE.

Mejora tu condición física y psíquica a través de todo tipo de bailes: salón, latinos, en línea, etc. **Viernes de 10:00 a 12:00 h.** De octubre a diciembre. **Coste: 10 euros.**

### TALLER ENTRENAMIENTO DE MEMORIA.

Técnicas de atención, memorización, razonamiento lógico, memoria en movimiento, etc. **Miércoles de 9:30 a 10:45 h.** De octubre a diciembre. **Coste: 10 euros.**

### TALLER SENTIRSE BIEN.

Potenciación de la autoestima, fomento de la autonomía, toma de decisiones, habilidades sociales y gestión de emocionales. **Lunes de 11:00 a 12:30 h.** De octubre a diciembre. **Coste: 10 euros.**

### TALLER DE MEDITACIÓN.

En este taller veremos como la salud y la espiritualidad van de la mano en favor de nuestro bienestar. **Viernes: del 20 de octubre, 4 y 18 de noviembre, 1 y 15 de diciembre. 10:30 a 11:30 h.** **Actividad gratuita. Imparte:** Sahaja Yoga.



## IDIOMAS

### GRUPO DE TRABAJO INGLÉS BÁSICO.



Nociones básicas de inglés. **Martes 9:30 a 10:45 h.** Del 10 de octubre al 19 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 y letras de canciones para mantener vivo el inglés, mejorar la pronunciación y ampliar vocabulario sin esfuerzo. **Martes y jueves de 11:00 a 12:30 h.** Del 3 de octubre al 21 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? 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 3 de octubre al 21 de diciembre. **Imparte:** José Antonio Pérez. **Baúl de la Experiencia.** Actividad gratuita.

## NUEVAS TECNOLOGÍAS

### TALLER DE INFORMÁTICA NIVEL MEDIO.

Manejo de ordenadores, redes sociales, seguridad, conexión a internet, correo electrónico,

etc. **Lunes y viernes de 9:30 a 11:00 h.** De octubre a diciembre. **Requisitos:** tener conocimientos informáticos de nivel básico-medio y traer portátil. **Coste: 10 euros.**

### TALLERES DE TRÁMITES ON LINE.

Taller para aprender a relacionarse con la administración pública y poder realizar diferentes trámites online: solicitudes, peticiones médicas, ayudas sociales, gestiones bancarias, actividades de ocio, etc.

**CURSO 1: 9, 11 y 16 de octubre. CURSO 2: 6, 8 y 13 de noviembre.**

Horario de **10:00 a 12:00 h.** Actividad gratuita.

**Proyecto SAGA** financiado por la Comunidad Europea NextGeneration EU en la CARM.



### AULA DE APOYO INFORMÁTICO.

Espacio de apoyo y resolución de dudas sobre la utilización de teléfonos móviles, tablets y ordenadores. **Martes de 11.15 a 12.15 h.** Del 17 de octubre al 12 de diciembre. **Lugar:** Aula del ISEN C/ Real 68. **Imparten:** Alumnos de Ofimática del modulo de FP básica de administración del ISEN. No hace falta inscripción. **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:** Clubes de Mayores.

**Duración:** 13 sesiones semanales.

**Inscripción Gratuita.**



### PROGRAMA DE GERONTOGIMNASIA.

Mantenimiento físico adaptado a personas mayores.

**Lugares:** en todos los clubes de mayores.

**Duración:** de octubre 2023 a mayo 2024, dos días a la semana.

**Imparten:** Monitores de la Concejalía de Deportes.

**Requisitos:** Informe médico favorable para la realización de la actividad.

**Coste:** 3 euros mensuales.

### TALLERES NUEVAS TECNOLOGÍAS:

#### Trámites online.

Aprende a hacer tus gestiones y trámites on-

line con las diferentes entidades: solicitudes, peticiones médicas, ayudas sociales, gestiones bancarias, actividades de ocio etc.

**Lugares:** Bº Concepción, Santa Lucía, San Ginés, Alumbres, Vista Alegre, San Cristóbal, Urb. Mediterráneo, Bda. Cuatro Santos, Los Dolores, Bda. Hispanoamérica, Santa Ana, San José Obrero, LLano del Beal, Puertos de Santa Bárbara, La Azohía, La Aljorra, El Albu-jón y Miranda.

**Proyecto SAGA** financiado por la Comunidad Europea NextGeneration EU en la CARM.



### PROGRAMA CATEGORÍA DE MAYORES.

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

**Lugar:** Asociaciones de mayores que lo soliciten.

**Duración:** Sesiones de dos horas.

### ESPACIOS ACTIVOS EN ASOCIACIONES DE MAYORES.

Espacios de encuentro y relación donde las personas mayores participarán activamente.

**Talleres:** Conoce mi pueblo, vuelve el oto-

ño, teatro, mueve tu cuerpo y taller creativo navideño.

**Inscripción y realización:** En los Clubes de Mayores.

**Imparten:** Monitoras de La Unidad de Mayores.

## CICLO DE CHARLAS SOBRE DE ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

### Lugares y Contenidos:

- **Alumbres:** "Relaciones intergeneracionales". 4 de octubre a las 11,00h.
- **Virgen de la Caridad:** "La vejez como etapa de la vida". 26 de octubre a las 17,00h
- **Los Belones:** "El buen uso de los medicamentos". 16 de noviembre a las 17,00h.
- **Bº de la Concepción:** "Prevención de caídas". 22 de noviembre a las 17,00h.
- **Sta. Ana:** "Prevención de caídas". 8 de noviembre a las 17,00h.
- **El Algar:** "Buen uso de los medicamentos". 3 de octubre a las 17.00h.
- **El Llano:** "La vejez como una etapa de la vida". 4 de diciembre a las 17,00h.
- **Vista Alegre:** "El buen uso de los medicamentos" 11 de diciembre a las 17,00h.

**Imparte:** Empresa de Teleasistencia Tunstall Televida.



## 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" en beneficio de A.CC. Cáncer  
Viernes 20 de octubre a las 19:00 h en el Local Social de la Puebla.
- **Grupo de Mayores de Santa Ana.**  
**Obra:** "La Oculista de la Vista". Viernes 24 de noviembre a las 18:00h en Club de Mayores de Santa Ana.
- **Grupo de Mayores de la Aljorra".**  
**Obra:** "Tenemos petróleo".  
- 25 de noviembre a las 21:00 h. en Centro Cívico de la Aljorra.  
- 1 de diciembre a las 18,00h en el club de mayores de Perín.

## SEMANAS CULTURALES

**Contenidos:** Exposición de trabajos, charlas, actuaciones de rondallas y teatro, campeonatos de juegos de mesa, talleres, visitas culturales, etc.

### Lugares

- **CLUB DE ALUMBRES.** Del 2 al 8 de octubre.
- **CLUB DE VIRGEN DE LA CARIDAD.** Del 24 al 27 de octubre.
- **CLUB DE SANTA ANA.** Del 20 al 26 de noviembre.
- **CLUB DE LOS BELONES.** Del 13 al 17 de noviembre.
- **CLUB DEL Bº DE LA CONCEPCIÓN.** Del 20 al 26 de noviembre.
- **CLUB DE PERÍN.** Del 29 de noviembre al 3 de diciembre.

## 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 Sociocultural Sendas Senior**, con experiencia en la gestión de este tipo de actividad. **Requisitos:** Mayores de 60 años pensionistas o jubilados, en condiciones adecuadas a la actividad. **Información e inscripciones:** martes y jueves de 9,00 a 11,00h en asociación Sendas Senior. Local Social Ciudad Jardín, C/ Jorge Juan, 31. Email: sendaseniort@gmail.com. Facebook: Asociación Sociocultural Sendas Senior.

### 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:** Todos los lunes a las 9.30 h. desde el Local Social de Ciudad Jardín.

- 2 de octubre: Tentegorra: "El agua un bien común".
- 9 de octubre: Visita al Ayuntamiento.
- 16 de octubre: Vía verde: "Antiguo ferrocarril".
- 23 de octubre: Algameca chica: "Poblado típico y tranquilo".
- 30 de octubre: Paseo por Los Alcázares.
- 6 de noviembre: Faro Verde La Curra:

"Historia de los faros".

- 13 de noviembre: Visita a la Asamblea: "Nuestros representantes regionales".
- 20 de noviembre: Falda de Galeras: "Antiguo Penal".
- 27 de noviembre: Inicio Barranco del Feo: "De humedad a sequedad".
- 4 de diciembre: Barrio de la Concepción: "Entre ramblas".
- 11 de diciembre: Visita al Arsenal.
- 18 de diciembre: Ruta de los Belenes: "Arte y religiosidad".

### SENDAS 10/15

Rutas radiales sin gran dificultad que transitan por caminos accesibles del entorno de Cartagena, con un recorrido máximo de 12 km. y una duración aproximada de tres horas y media.

**Salidas:** Todos los lunes a las 9.00 h. desde el Local Social de Ciudad Jardín. C/ Jorge Juan, 31, Cartagena.

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

**Inicio:** lunes, 2 de octubre. CANTERAS-LOS DÍAZ-TENTEGORRA.

### 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 llevan aparejados diferentes centros de interés y visitas culturales.

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

**Inicio:** miércoles, 27 de septiembre: Marcha Intergeneracional y Solidaria. ALGAMECA CHICA Y ARCO DE AMALIA.

## CELEBRACIONES Y ACTIVIDADES DE DIFUSIÓN

### CELEBRACIÓN DEL DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS MAYORES 1 DE OCTUBRE.

- **27 de septiembre:** *“Marcha Senderista Intergeneracional”*. Actividad Solidaria, con entrega de productos en el Asilo de Ancianos a cargo de Asociación Senda Senior en colaboración con el Instituto Mediterráneo. **Salida:** 9:00 h. desde el Local Social de Ciudad Jardín y 9:30 h. desde el Asilo de Ancianos. **Recorrido:** Algameca Chica y Arco de Amalia.



- **28 de septiembre** *“Gala de Mayores”*. Lectura de manifiesto. Homenaje a centenarios y voluntarios. Concierto a cargo de la *“Coro Rondalla Icue”*. **Lugar:** Centro Cultural Ramón Alonso Luzzy a las 10,30 h. **Entrada gratuita.**
- **29 de septiembre:** 11,30 h. Inauguración de la *Exposición de Fotografía “Conectando Edades”*, amenizada por actuación musical. **Lugar:** patio del ISSEN.

- **1 de octubre. Mañana de Puertas Abiertas Puerto de Cultura.** Durante toda la mañana las personas mayores de 65 años tendrán acceso gratuito al: Ascensor Panorámico, Casa de la Fortuna, Muralla Púnica, Refugios y Augusteum. (Recogida de entradas en edificio de La Milagrosa, de 9,00 a 14,00 h.)

### XIV FERIA DE MAYORES CARTAGENA 2023.

**Muestra de recursos, servicios y actividades para personas mayores**, que se podrán conocer a través de diferentes stands y de actividades, exposiciones, charlas, talleres en vivo etc.

**10, 11 y 12 de noviembre** en Alameda de San Antón.

### CELEBRACIÓN DEL DÍA INTERNACIONAL DE LOS DERECHOS DEL NIÑO. 20 de noviembre.

**Commemoración de los Derechos del Niño**, a través de una actividad intergeneracional con un Cuentacuentos y visita de las



castañeras al CEIP Stella Maris en Virgen de la Caridad. 10,30 h. Organizado por los clubs de mayores de San Ginés y Bda. Virgen de la Caridad,

## CELEBRAMOS LA NAVIDAD

- **15 de diciembre. Taller Creativo Navideño.** Elaboración de manualidades realizados con material de reciclado para decorar tu casa en Navidad. Horario: 10:00 a 12:00 h. Lugar: Edificio La Milagrosa. Inscripción gratuita.
- **18 de diciembre. Visita solidaria intergeneracional a los belenes de la ciudad.**

**Salida:** 9,00 h. desde el local social Ciudad Jardín. **Entrega de Juguetes:** 9,30 h. en el Palacio de deportes. **Itinerario:** 10,30 h. visita al Belén de Santa Lucía con degustación de chocolate con bollos (A. El Pinacho) y visita a los Belenes de San Diego y Plaza San Francisco. **Organiza:** Asociación Senda Senior en colaboración con ISEN Formación Profesional.

- **19 de diciembre. Fiesta Navideña.** Música, villancicos, actividades intergeneracionales, oficios tradicionales, degustación de dulces navideños. **Horario:** 10,30 a 13,00 h. **Lugar:** Plaza San Francisco. En colaboración con Concejalía de educación.
- **Visita a residencias.** Los clubs de Santa Ana y Alumbres actuarán con sus rondallas en centros residenciales de mayores. Fechas y lugares por confirmar.



## ACTIVIDADES INTERGENERACIONALES

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

### TEATRO Y TERTULIA.

Los Mayores del club de Molinos Marfagones representarán la obra de teatro: **"Autoescuela Fitipaldi"**, para los alumnos del Centro de estudios del ISSEN y les hablarán de su experiencia en el teatro así como los beneficios de este. **24 de octubre a las 11,00 h.** en el salón de actos.

### RECUPERACIÓN DE OFICIOS TRADICIONALES.



Los más pequeños del CEIP Stella Maris, conocerán el tradicional **oficio de las castañeras**, de la mano de las abuelas del club de mayores de Virgen de la Caridad, que ataviadas con sus trajes de castañeras repartirán castañas asadas a los alumnos, cantarán villancicos, y les hablarán de este oficio. **20 de noviembre a las 10,00 h.**

### EXPOSICIÓN DE FOTOGRAFÍA INTERGENERACIONAL ITINERANTE.

Las fotografías ganadoras en el II Concurso de fotografía intergeneracional: **"Conectando edades"**, así como una selección de las presentadas, estarán expuestas en el patio del centro universitario ISSEN **desde el 28 de septiembre hasta el 6 de octubre** con horario de visita de 10,00 a 20,00 horas.

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

Jóvenes del Módulo de Formación Profesional del ISSEN y personas mayores, visitarán las salinas de San Pedro. **Día y hora por determinar.** Actividad gratuita previa inscripción. (Plazas limitadas) **Salida:** Plaza de España.

### AULA NUEVA ERA.

Espacio de apoyo informático donde los jóvenes del módulo de ofimática del ISSEN resolverán las dudas a las personas mayores sobre sus teléfonos móviles, tablets y ordenadores. De octubre a diciembre. **Lugar:** Aula del ISSEN C/ Real 68. **Martes de 11.15 a 12,15 h.** Asistencia libre y gratuita.



## PROGRAMA 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](http://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: [actividadesmayores@ayto-cartagena.es](mailto:actividadesmayores@ayto-cartagena.es)

Telf.: 968 128 851 / 661 479 542

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