

PROGRAMA DE ACTIVIDADES PARA PERSONAS MAYORES

Enero a Junio 2024



Ayuntamiento
Cartagena

www.cartagena.es



CONCEJALÍA
**servicios
sociales**
CARTAGENA

CURSOS Y TALLERES

Requisitos: Personas mayores de 60 años.

Inscripciones: Oficina Municipal de Atención a Personas Mayores.

Plazo de inscripción: Hasta 7 días antes de la fecha prevista del inicio de la actividad, siempre que haya plazas disponibles.

Grupos reducidos por orden de inscripción, atendiendo nº de talleres solicitados y derivaciones de profesionales.

Lugar: Edificio de la Milagrosa. Los días y los horarios establecidos pueden ser susceptibles de cambios.

() En los talleres con carácter anual se podrá realizar la inscripción siempre que, haya plazas disponibles.*

NUEVAS TECNOLOGÍAS

TALLER DE INFORMÁTICA NIVEL MEDIO.

Manejo a nivel medio de conocimientos de informática, redes sociales, seguridad, conexión a internet, correo electrónico. **Lunes y viernes de 9:30 a 11:00 horas**, de febrero a abril. **Requisitos:** acudir al curso con su propio ordenador portátil y tener conocimientos de informática nivel básico. **Coste:** 10 euros.



TALLER APRENDE A MANEJAR TU SMARTPHONE.

Aprende a utilizar las aplicaciones más útiles, almacenamiento, redes sociales, etc. **Lunes de 11:00 a 12:30 horas**, del 8 al 29 de abril. **Taller Gratuito.**

TALLER SMARTPHONE NIVEL AVANZADO.

Utilización de las aplicaciones más útiles, almacenamiento, redes sociales... **Lunes de 11:00 a 12:30 horas**, del 6 al 27 de mayo. **Taller Gratuito.**



TALLER DE TRÁMITES ON LINE.

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

1º TURNO: Lunes 29 de enero de 10:00 a 13:00h.

2º TURNO: Lunes 19 de febrero de 10:00 a 13:00h.

Proyecto SAGA financiado por la Comunidad Europea Next Generation 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 9 de enero al 28 de mayo. **Lugar:** Aula del ISEN C/ Real 68. **Imparten:** Alumnos de Ofimática del módulo de FP básica de administración del ISEN. **Taller Gratuito.**



BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL

TALLER DE BAILE.

Mejorar la condición física y lograr un mayor bienestar de los participantes a través del baile. (*) **Viernes de 10:00 a 12:00 horas (2 Turnos)**, de febrero a mayo. **Coste:** 10 euros.



TALLER DE BAILES DE SALÓN.

Iniciación y perfeccionamiento de bailes de salón, en pareja, en las modalidades: vals, pasodoble, tango y cha cha chá. **Martes y Jueves** (en función de las inscripciones, se podrán establecer 2 turnos) **de 10:00 a 12:00 h**, del 23 de enero al 30 de mayo. Requisito: las parejas participarán en la exhibición de fin de curso.

Coste: Gratuito.

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 17 de enero al 29 de mayo. **Coste:** Gratuito. **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 h**. De febrero a Junio.

Coste: 10 euros.



TALLER SENTIRSE BIEN.

Potenciación de la autoestima, fomento de la autonomía, toma de decisiones y ejercitación de la memoria para mantenerse activos. **Lunes de 9:30 a 11:00 h.**, de febrero a junio. **Coste:** 10 euros.

IDIOMAS

GRUPO DE TRABAJO INGLÉS BÁSICO.

Nociones básicas de inglés, del 16 de enero al 28 de mayo. **Imparte:** Jana García. **Baúl de la Experiencia. Actividad gratuita.**

1º Turno: Martes de 9:15 a 10:15 h.

2º Turno: Martes de 10:15 a 11:15 h.



TALLER DE INGLÉS PARA PERSONAS INICIADAS.

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. Del 9 de enero al 6 de junio. **Requisitos:** Tener conocimientos del idioma. **Imparte:** José Antonio Pérez. **Baúl de la experiencia. Actividad gratuita.**

1º Turno: Martes y Jueves de 9:15 a 10:45 h.

2º Turno: Martes y jueves de 10:15 de 11:00 a 12:30 h.

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 10 de enero al 1 de junio. **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: **"La loca de la casa" de Rosa Montero**, del 16 de enero al 12 de marzo y **"Un novelista en el Museo del Prado" de Manuel Mújica Lainez**, del 9 de abril al 4 de junio. (*). **Imparte:** Ana Carmen Martín Rodríguez. **Baúl de la Experiencia. Actividad gratuita.**

Martes: **1º turno:** de 9:00 a 10:00 h. **2º turno** de 10:00 a 11:00 h.



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 horas.** Del 17 de enero al 29 de mayo. **Imparte:** Lola Cascales. **Baúl de la Experiencia. Actividad gratuita.**

RUTAS LITERARIAS.

Dar a conocer el legado literario y cultural a través de calles y plazas donde nacieron y vivieron algunos de los escritores cartageneros más relevantes. **Martes de 11:00 a 13:00 horas**, 13 de febrero, 12 de marzo, 16 de abril y 14 de mayo. **Imparte:** Lola Cascales. **Baúl de la Experiencia. Actividad gratuita.**



TALLER DE ESCRITURA, ATENCIÓN Y MEMORIA.

Se aprenderá a expresar la creatividad mediante la escritura y realización de actividades que refuercen la atención y la memoria. (*) **Martes de 10:30 a 12:00 horas**, del 16 de enero al 30 de mayo. **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 11 de enero al 6 de junio. **Imparte:** Pedro García. **Baúl de la Experiencia. Actividad gratuita.**



TALLER DE BOLILLO.

Iniciación al bolillo, técnicas básicas. **Miércoles de 10:00 a 12:00 horas**, del 12 de enero al 25 de mayo. **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 15 de enero al 27 de mayo. **Imparte:** M^a Dolores Melguizo. **Baúl de la Experiencia. Actividad gratuita.**



TALLERES Y ACTIVIDADES EN CLUBES DE MAYORES

Inscripción: En clubes de Personas Mayores y Oficina Municipal de Atención a Personas Mayores.

Realización: Locales de Clubes de Mayores.

Requisitos: Pertenecer a un Club de Personas mayores del Municipio.

Todas las Actividades y talleres son gratuitos excepto la gerontogimnasia.

ESPACIOS ACTIVOS.

TALLER DE CARNAVAL: Preparación de disfraz, elaboración de complementos y ensayos de coreografías.

Lugares: El Albuñón, La Aljorra, La Manga, Virgen de la Caridad, Los Molinos Marfagones, San José Obrero, Santa Ana y Miranda.

Duración: Enero y febrero.

TALLERES DE: TEATRO, MEDIOAMBIENTE, NUEVAS TECNOLOGÍAS Y ARTESANÍA. Se desarrollarán en los clubes que lo soliciten a partir de febrero.

PROGRAMA DE GERONTOGIMNASIA.

Mantenimiento del ejercicio físico en las personas mayores.

Fechas y horario: De enero a mayo, dos días a la semana.

Precio: 3 euros mensuales.



PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN Y EJERCITACIÓN DE LA MEMORIA.

Ejercicios de memoria, atención, razonamiento lógico, actividades de la vida diaria, etc.

Fechas y horario: De febrero a junio, 13 sesiones en cada club.

TALLER DE EMOCIONES.

Talleres encaminados a prevenir la soledad mejorando las habilidades sociales y reforzando el apoyo social.

Fechas y horario: de marzo a junio, 2 sesiones por club.

Lugar: Clubes de Mayores que lo soliciten

ENCUENTROS CON LOS MAYORES A TRAVÉS DEL FÚTBOL.

Exjugadores de la Asociación de Veteranos del F.C. Cartagena, vivirán y recordarán junto a los mayores, momentos en la historia del fútbol en general y de Cartagena en especial.

Duración: Sesiones de 2 horas por club.

Lugar: Clubes de Mayores que lo soliciten.

SEMANAS Y JORNADAS CULTURALES.

Exposiciones de trabajos realizados y tradiciones populares, visitas culturales, charlas, jornada de convivencia, degustación de comida tradicional, actuaciones de rondallas y teatro etc.

Lugares y Fechas:

- **La Palma.** Del 11 al 17 marzo.
- **Torreceiga.** Del 13 al 17 de mayo.
- **Sector Estación.** Del 29 al 3 de mayo.
- **Molinos Marfagones.** Del 3 al 9 de junio.
- **La Aljorra.** Del 17 al 23 de junio.
- **Puertos de Santa Bárbara.** 10 y 12 de Junio.
- **San José Obrero.** Por confirmar.

CINE-CAFÉ Y TERTULIA.

Proyección de Película con posterior coloquio sobre el contenido.

Fechas: marzo, abril y mayo. **Lugar:** Clubes de Mayores que lo soliciten.

REPRESENTACIONES GRUPOS DE TEATRO DE MAYORES.

Grupo de Teatro de Santa Ana.

Obra: "La Oculista de la Vista"

Fecha y horario: 10 de Mayo a las 19,00h.

Lugar: Club de Mayores de Santa An

Grupo 'Teatro de Siempre' de La Puebla.

Obra: "Que viene mi marido".

Fecha y horario: 17 y 18 de Mayo a las 21,00h.

Lugar: Local Social de la Puebla

Grupo de Teatro de Molinos Marfagones.

Obra: "Pinic"

Fecha y horario: 7 de junio a las 19,00h.

Lugar: Casa de la Cultura en Molinos Marfagones.

Grupo Teatro 'Aljorra La Bella' de La Aljorra

Obra: "Residencia La Gloria".

Fecha y horario: 20 de junio a las 21,00 h.

Lugar: Club Mayores de La Aljorra.



TALLER INTERGENERACIONAL DE PETANCA.

Los mayores del club de Vista Alegre inician en este deporte a los más pequeños de la Bda. Virgen de la Caridad. **Fechas:** Abril.

Lugar: Parque García Pagán en Bda. San Ginés.

CICLO DE CHARLAS SOBRE EL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE.

"PRIMEROS AUXILIOS EN EL DÍA A DÍA".

Saber actuar a tiempo es importante para nuestro bienestar.

- **Pozo Estrecho:** Miércoles 17 de enero a las 11.00h.
- **San Antón:** Lunes 26 febrero a las 17:30h.
- **Bda. Hispanoamérica:** Miércoles 28 febrero a las 17:30h.
- **Polígono Santa Ana:** Jueves 11 abril a las 11:00h.
- **Isla Plana:** Miércoles 24 abril a las 17:30 h.

"AUTONOMÍA COMO BIENESTAR SALUDABLE". Entrena tu mente para poder sentirte seguro en todo momento.

- **Bda. San Ginés:** Miércoles 6 marzo a las 10:00h.
 - **La Palma:** Viernes 15 marzo a las 17:30 h.
 - **San Jose Obrero:** Miércoles 10 abril a las 17:30h.
 - **Sector Estación:** Martes 30 abril a las 10:15h.
 - **Torreceiga:** Miércoles 15 mayo a las 17:30 h.
 - **Molinos Marfagones:** Miércoles 5 junio a las 17:30 h.
 - **Los Puertos de Santa Bárbara:** Miércoles 12 junio a las 17:30 h.
 - **La Aljorra:** Miércoles: 19 junio a las 17:00h.
- Imparte:** Empresa de Telesistencia Tunstall televida.

CELEBRACIONES Y ACTIVIDADES SOCIO-CULTURALES

CELEBRACIÓN SAN VALENTÍN.

- **Lunes 12 de febrero TALLER DE ARTESANÍA: “Regala Amor”.** Realización de objetos decorativos con material de reciclaje. **11,30h. Imparte:** M.^a Dolores Melguizo.
- **Miércoles 14 de febrero: TALLER: “El Amor en la Literatura”.** Comentarios de textos y fragmentos románticos de obras sobresalientes. **10,00h. Imparte:** Lola Cascales.

Inscripciones Gratuitas hasta completar aforo. Oficina de Atención a Personas Mayores.

Lugar: Edificio La Milagrosa.

CARNAVAL DE MAYORES.

FIESTA DE CARNAVAL: Actuación de comparsas, elección de los reyes del carnaval de mayores 2024, actuación musical y entrega de Premios. Participan las comparsas de: San Jose Obrero, Santa Ana, La Aljorra, Molinos Marfagones, La Manga, Bda. Virgen de La Caridad, Miranda y El Albuñón.

Viernes 9 de febrero a las 17,00h.

Lugar: Pabellón de Deportes Jiménez de la Espada. **Actividad Gratuita** sin invitación, hasta completar aforo.



PASACALLES DE CARTAGENA. El rey y la reina elegidos desfilarán en la carroza de mayores y las comparsas desfilarán junto a ésta. **Sábado 10 de febrero. 18.30h.**

VII CAMPEONATO MUNICIPAL DE PETANCA.

Fechas y horario: De febrero a mayo, de 16,00 a 18,00 h.

Lugar: En los diferentes campos de los equipos participantes.

Organización e Inscripciones: Club de Mayores de Vista Alegre.

Saque de honor: 7 de febrero a las 16,00h.

Clausura y Entrega de Trofeos: 8 de Mayo a las 11,00h. en el club de Personas Mayores de Vista Alegre.



DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER.

Aula de experiencia: “La sabiduría de las mujeres mayores”. El empoderamiento de la mujer mayor donde se resaltarán su experiencia, capacidades y aptitudes.

Fecha y horario: 8 de marzo en la Milagrosa y Clubes de Mayores. 10.30h

XV JORNADAS DE FORMACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN DE ASOCIACIONES DE MAYORES.

Tema: “Nuevos Roles en las Personas Mayores”.

5 de abril. De 9,30 a 13,00h. Facultad de

Ciencias de la Empresa UPCT (**Antiguo CIM**).
Salón Isaac Peral.

En colaboración con la Federación de Centros de Personas Mayores.

Inscripción gratuita en la Federación de mayores y Oficina de Atención a Mayores.

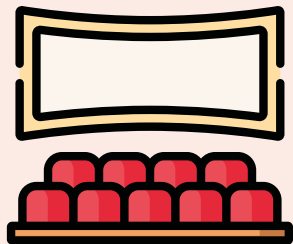
CELEBRACIÓN DEL DÍA EUROPEO DE LA SOLIDARIDAD INTERGENERACIONAL. 29 de abril.

- **Salida al centro de interpretación de las Salinas de San Pedro.** Jóvenes del ISEM, junto a mayores visitarán las salinas de San Pedro.

26 de abril. de 9:30 a 13,00h. **Actividad gratuita** previa Inscripción.

- **Cine Forum. Tema: “Las relaciones Intergeneracionales”.** Tras la proyección de una película, Jóvenes de Ciclos Formativos del IES Mediterráneo junto a mayores hablarán sobre este tema.

29 de abril a las 10,30h. **Lugar:** Por determinar.



- **Taller de manualidades en La Residencia Orpea:** impartido por los jóvenes del ISSEN.

30 de abril a las 10.00h.

CONVIVENCIA DE MAYORES

Contenido: juegos de mesa, petanca, actuaciones, comida de convivencia y concurso de baile.

Fecha: 10 mayo.

Lugar: Campamento de Cáritas en los Urrutias.

Inscripciones: En Federación de Asociaciones y Clubes de Personas Mayores.

Precio: 10 euros.



EXHIBICIÓN DE BAILES DE SALÓN

Actividad intergeneracional donde se representarán bailes en las modalidades de Vals, pasodobles, tango y cha cha chá.

Lugar: Centro Cultural Ramón Alonso Luzzy.

Fecha: viernes 31 de mayo a las 17,30h.

CELEBRACIÓN DEL DÍA MUNDIAL CONTRA EL ABUSO Y EL MALTRATO EN LA VEJEZ. 15 de junio.

Marcha: “Por un buen trato hacia las personas mayores”.

Fecha y horario: 14 de junio.

Lugar: Salida: 9.30h. Desde la explanada del Corte Inglés, hasta Plaza del Ayuntamiento, donde se realizarán actividades. Recogida de dorsales edificio La Milagrosa.

Colabora la Concejalía de Deportes.



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: sendaseniortc@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.

- 15 de enero: Recorrido por el Barrio de San Antón: "La tradición de las fiestas."
- 22 de enero: Algameca Chica: "Poblado parte derecha, zona típica y peculiar."
- 29 de enero: Torreciega: "Nuestra riqueza histórica y monumental."
- 5 de febrero: Vía verde Bº Peral- Barreros-Huerto de las Bolas. "Modernismo"
- 12 de febrero: Nuestros parques: "Descanso y relajación."
- 19 de febrero: Los Molinos-Barrio Peral: "Homenaje a un inventor."
- 26 de febrero: Las cinco colinas: "Cartagena desde sus colinas."
- 4 de marzo: Las Cuatrocientas-Los Barreiros: "Hermandad entre barrios."

- 11 de marzo: Perimetral Cartagena: "La ciudad trimilenaria y su cambio."
- 18 de marzo: La Piqueta: "Por el campo de Cartagena."
- 1 de abril: Subida a Tentegorra: "El agua y la tradición de la mona."
- 8 de abril: Las Seiscientas y San Ginés: "Esos barrios desconocidos."
- 15 de abril: Parque Torres: "Toda nuestra ciudad a la vista."
- 22 de abril: Villalba-Barrio de la Concepción: "Entre lo antiguo y lo moderno."
- 29 de abril: Parroquias: "Esas parroquias desconocidas."
- 6 de mayo: Los Mateos y sus molinos: "Entre Santa Lucía y C. de los Moros."
- 13 de mayo: Urbanización Mediterráneo-Nueva Cartagena. "Unión de barrios."
- 20 de mayo: La Azohía-Isla Plana: "Tradición marítima y pesquera."

SENDAS 10/15

Rutas de senderismo que no presentan gran dificultad y transitan por caminos accesibles del entorno de Cartagena.

Salidas: todos los lunes a las 9,00 h. desde el Local Social de C/ Jardín.

Requisitos: Seguro específico y estar vinculado a Sendas Senior.

MIÉRCOLES DE MARCHA

Rutas semanales de senderismo con diferentes grados de dificultad, que se realizarán por el Municipio de Cartagena y por toda la Región y generalmente llevarán aparejados diferentes Centros de Interés y visitas culturales. Se ofrecerán dos opciones con diferente grado de dificultad.

Requisitos: Seguro específico de Senderismo y estar vinculado a Sendas Senior.

Inscripciones: Asociación Sendas Senior

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:

PROGRAMAS DE ACOMPAÑAMIENTO PRESENCIAL Y TELEFÓNICO

Programa de Voluntariado para acompañamiento a personas con problemas de soledad y aislamiento, en colaboración con FADE, UMU, ISEM, UPCT 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

Jóvenes, 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

E-mail: actividadesmayores@ayto-cartagena.es

Telf.: 968 128 851 / 661 479 542

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