

# PROGRAMA DE ACTIVIDADES PARA PERSONAS MAYORES ENERO-JUNIO 2025



## TALLERES Y CURSOS

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

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

**Plazo de inscripción:** *Hasta 7 días naturales antes de la fecha prevista del inicio de la actividad, si hay plazas disponibles. Grupos reducidos por riguroso orden de inscripción.*

**Lugar:** *Edificio de la Milagrosa excepto en las actividades señaladas.* Los días y horarios establecidos pueden ser susceptibles de cambios. En los talleres con carácter anual se podrá realizar la inscripción siempre que, haya plazas disponibles.

## CULTURA Y ARTE

**TALLER DE POESÍA “POESÍA ERES TÚ”.** La lectura y escritura de poesía fomenta la creatividad y la imaginación. Es un ejercicio mental que estimula la capacidad de pensar de forma abstracta, original, y que conecta con las emociones del ser humano. **Lunes de 10:30 a 11:30 horas.** Del 10 de febrero al 26 de mayo. **Imparte:** Julián Alcaráz. **Baúl de la Experiencia.**

**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 11:30 a 13:00h. 18 de febrero, 25 de marzo, 29 de abril y 20 de mayo.** **Imparte:** Lola Cascales. **Baúl de la Experiencia.**

**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 más sobresalientes, videos, música... **Miércoles de 11:30 a 12:30 horas. Del 22 de enero al 28 de mayo.** **Imparte:** Lola Cascales. **Baúl de la Experiencia.**

**TALLER DE LECTURA “MARTES CON LIBRO”.** Lectura y comentario de obras. **Del 21 de enero al 27 de mayo. (\*) Turno 1: martes de 9:00 a 10:00 horas, Turno 2: martes de 10:00 a 11:00h.** **Baúl de la Experiencia.** **Imparten:** María Fenollar y Marta Mayordomo.

**TALLER DE ESCRITURA, ATENCIÓN Y MEMORIA.** Se aprenderá a expresar la creatividad mediante la escritura y se realizarán actividades que refuercen la atención y la memoria. **(\*) Martes de 10:30 a 12:00h. Del 21 de enero al 27 de mayo.** **Imparte:** Beatriz Villarino. **Baúl de la Experiencia.**

**TALLER DE INICIACIÓN AL TEATRO.** Dirigido a personas que deseen

enriquecer sus conocimientos con las múltiples posibilidades que les ofrece el arte dramático: vocalización, expresión corporal, interpretación, elección de obras, distribución de papeles, etc. **(\*) Jueves de 10:30 a 12:00h. Del 9 de enero al 29 de mayo. Imparte:** Jaime Cross. **Baúl de la experiencia.**

**TALLER-ESPACIO DE PINTURA.** Espacio de encuentro para pintar con conocimientos de nivel medio en pintura y/o dibujo. **(\*) Jueves de 9:00 a 12:30h. Del 9 de enero al 29 de mayo. Imparte:** Pedro García. **Baúl de la Experiencia.**

**TALLER INTERGENERACIONAL DE TATUAJE.** Los alumnos del Ciclo Formativo de Animación Sociocultural IES Mediterráneo te harán el tatuaje que elijas y luego podrás quitar si quieres. **Miércoles 30 de abril las 10,30h. Lugar.** Edificio de la Milagrosa.

**TALLER DE BOLILLO.** Iniciación al bolillo, técnicas. **Miércoles de 10:00 a 12:00h. Del 8 de enero al 28 de mayo. Imparte:** Encarnación Castillejo. **Baúl de la Experiencia.**

**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 12:30h. Del 13 de enero al 26 de mayo. Imparte:** M<sup>a</sup> Dolores Melguizo. **Baúl de la Experiencia.**

**TALLER CREATIVO DE PRIMAVERA.** Espacio de realización de manualidades para decoración del hogar con motivos primaverales. **Viernes 23 y 30 de mayo. 10:00 a 12:30 horas. Imparten:** Ruth Santiago y Paola García Valenzuela.

**TALLER DE GASTRONOMÍA TRADICIONAL.** Elaboración de mermeladas con productos propios de la estación del año en la que se desarrolla el taller. **(\*) Miércoles 26 de marzo a las 10:00 horas. Imparte:** Rosa Romera. **Lugar de realización:** Restaurante Eszencia. **Baúl de la Experiencia.**

**TALLER PRÁCTICO NORMAS DE CIRCULACIÓN Y NUEVA SEÑALIZACIÓN.** Nos ponemos al día recordando las normas de circulación, la seguridad y las nuevas señalizaciones incorporadas en los últimos años. De enero a mayo. **Lunes de 9:30 a 11:00 horas. Imparte:** Antonio Cegarra. **Baúl de la Experiencia.**

**TALLER PRÁCTICO “USO Y MANEJO DEL PEQUEÑO ELECTRODOMÉSTICO”.** Información del manejo de los electrodomésticos (manejar distancias, seguridad, cargadores, etc.) **Miércoles 23 y 30 de abril, de 10:00 a 11:30 horas. Imparte:** Antonio Cegarra. **Baúl de la Experiencia.**

## BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL

**TALLER DE BIENESTAR.** Potenciación de la autoestima, fomento de la autonomía, toma de decisiones, habilidades sociales, gestión de emociones... **Lunes de 9:30 a 10:30h. Del 13 de enero al 16 de junio.**

**TALLER “TEJIENDO HISTORIAS, CULTIVANDO BIENESTAR”.** Un taller destinado al encuentro vivencial de aspectos psicológicos que afectan a las personas mayores, un espacio para compartir, acompañar y salir fortalecido en los retos del día a día. **Lunes de 10:30 a 11:30 horas. Del 27 de enero al 3 de marzo.**

**TALLER “CUIDAR SIN DESCUIDARSE”.** Taller destinado a personas que tienen a otras personas a su cargo o tienen un rol de cuidador familiar que busca ofrecer un espacio donde sentirse cuidada. Te facilitarán herramientas para prevenir la sobrecarga mental, física y emocional. **Miércoles de 10:30 a 12:00 horas. Del 26 de marzo al 18 de junio.**

**TALLER DE MEDITACIÓN.** En este taller veremos como la salud y la espiritualidad van de la mano en favor de nuestro bienestar. **Viernes: 17 y 31 de enero; 14 y 28 de febrero; 14 y 28 de marzo; 11 y 25 de abril; 9 y 23 de mayo; 6 y 20 de junio de 10:30 a 11:30h. Imparte:** Sahaja Yoga.

**TALLER DEPORTE EN LA CALLE.** Realización de ejercicio físico adaptado a personas mayores en espacios al aire libre, con nivel de intensidad medio-alto. **(\*) Miércoles de 9:30 a 10:40h. Del 22 de enero al 28 de mayo.** Colabora: Concejalía de Deportes.

**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 de 10:00 a 12:00h. Del 21 de enero al 27 de mayo. Requisitos:** las parejas participarán en la exhibición de fin de curso.

**TALLER DE BAILE.** Baile clásico y moderno para mejorar la condición física y lograr un mayor bienestar. **Viernes de 10:00 a 11:00 horas. Del 31 de enero al 30 de mayo.**

**TALLER ENTRENAMIENTO COGNITIVO.** Técnicas de atención, memorización, razonamiento lógico, etc. **(\*) Miércoles de 9:00 a 10:30h. Del 15 de enero al 18 de junio.**

**SALIDA INTERGENERACIONAL RUTA CALBLANQUE.** Jóvenes del ISEM, junto a mayores visitarán la zona **Martes 29 de abril de 9:30 a 13,00h.** Actividad gratuita previa Inscripción.

## IDIOMAS

**GRUPO DE TRABAJO INGLÉS BÁSICO.** Nociones básicas de inglés. **(\*) Martes, de 9:30 a 11:00h. Del 14 de enero al 27 de mayo. Imparte:** Jana García. **Baúl de la Experiencia.**

**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: 1er turno de 9:15 a 10:45; 2º turno de 11:00 a 12:30 horas. Del 7 de enero al 17 de junio. Requisitos:** Tener conocimientos del idioma. **Imparte:** José Antonio Pérez. **Baúl de la experiencia.**

## NUEVAS TECNOLOGÍAS

**TALLER DE NUEVAS TECNOLOGÍAS I.** Aprende a manejar tu smartphone utilizando las aplicaciones más útiles, almacenamiento... (nivel básico). **Martes de 16:00 a 17:30h. Del 11 de marzo al 17 de junio.**

**TALLER DE NUEVAS TECNOLOGÍAS II.** Manejo del teléfono móvil enfocado a la socialización: redes sociales,...(nivel medio). **(\*) Lunes y miércoles de 10:30 a 12:00 horas. Del 10 de marzo al 16 de junio.**

**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 12,15h. Del 14 de enero al 27 de mayo. Lugar:** Aula del ISEN C/ Real 68. Imparten: Alumnos de Ofimática del modulo de FP básica de administración del ISEN.

**(\*)Consultar disponibilidad de plazas. Talleres con carácter anual.**



## TALLERES Y ACTIVIDADES EN CLUBES DE MAYORES

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

**Realización:** Locales de Clubes de Mayores.

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

### ESPACIOS ACTIVOS

**Taller de Carnaval:** Preparación de disfraz, elaboración de complementos y ensayos de coreografías.

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

**Duración:** Enero y febrero.

**Talleres de: baile, teatro, música, pintura, lectura, sentirse bien, envejecer con salud, energía positiva y digitalización.** Se desarrollarán en los clubes que lo soliciten. De marzo a diciembre.

### PROGRAMA DE GERONTOGIMNASIA.

Mantenimiento del ejercicio físico en las personas mayores. Fechas y horario: De enero a mayo, dos días a la semana.

### PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN Y EJERCITACIÓN DE LA MEMORIA.

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

**Fechas y horario:** Durante todo el año, 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 abril a junio, 2 sesiones por club.

**Lugar:** Clubes de Mayores que lo soliciten.

### TALLER INTERGENERACIONAL DE NUEVAS TECNOLOGÍAS.

**Fechas y horario:** Martes de 16,00 a 17,00h en el Colegio La Vaguada Cartagena.

**Imparten:** alumnos del ciclo de gestión administrativa.

**Lugar:** Colegio La Vaguada

### TALLER DE COSTURA.

Iniciación al corte y confección. De enero a junio. Lunes de 17:00 a 19:00 horas.

**Lugar:** Club de Mayores de La Aljorra. **Baúl de la Experiencia.**

## TALLER DE BAILE EN FILA.

Aprende de manera divertida a bailar en fila con canciones populares. De enero a junio. Jueves de 18:30 a 19:30 horas.

**Lugar:** Club de Mayores El Bohío. **Baúl de la Experiencia.**

## SEMANAS Y JORNADAS CULTURALES

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

### Lugares y Fechas:

- **La Palma.** Del 10 al 16 marzo.
- **Molinos Marfagones.** Del 2 al 8 de junio “ Semana de Convivencia”
- **La Aljorra.** Del 7 al 13 de junio.
- **Puertos de Santa Bárbara.** 16 y 17 de Junio.
- **San José Obrero.** 25 de junio :“Elección Abuelo y Abuela”.

## CINE-CAFÉ Y TERTULIA

**Película:** “El Inconveniente” de Bernabé Rico.

**Tema:** Solidaridad Intergeneracional

**Fechas:** abril y mayo.

**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.



## CELEBRACIONES Y ACTIVIDADES SOCIO-CULTURALES

### CELEBRACIÓN SAN VALENTÍN

- **Fotomatón: “Sonríe con amor”.** Del 4 al 11 de febrero en asociaciones de mayores y en talleres de La Milagrosa, de 10,00 a 13,00h. El video con todas las fotos se publicará el 14 de febrero en las redes sociales del ayuntamiento.
  - **Cartas con corazón.** Dale amor a personas que no conozcas a través de una carta, envíanoslas y las haremos llegar a los mayores de centros de día de: Los Dolores, El Algar y Santa Teresa. Recepción de cartas hasta el 12 de febrero en talleres o enviando al correo: *actividadesmayores@ayto-cartagena.es*
  - **Taller de artesanía: “Regalos con mucho cariño”.** Realiza un objeto decorativo con material de reciclaje y regalalo el día 14. **Lunes 10 de febrero 10,00h.** Imparte: M<sup>a</sup> Dolores Melguizo.
  - **Taller poesía:** Textos y fragmentos románticos de obras sobresalientes. Hora: **Lunes 10 de febrero: 10,30h.** Imparte Julián Alcaráz
- Lugar:** Edificio La Milagrosa.

### CARNAVAL DE MAYORES.

- **Fiesta de Carnaval:** actuación de comparsas, elección de los reyes del carnaval de mayores 2025, actuación musical y entrega de Premios. **Viernes 28 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 esta. Sábado 1 de marzo. 18.30h.

### VII CAMPEONATO MUNICIPAL DE PETANCA.

**Fechas y horario:** De febrero a mayo, de 16,00 a 18,00h. **Lugar:** En los diferentes campos de los equipos participantes. **Organización e Inscripciones:** Club de Mayores de Vista Alegre. **Saque de honor:** 6 de febrero a las 11.00. **Clausura** y Entrega de Trofeos: 27 de Mayo a las 11,30h. en el club de Personas Mayores de Vista Alegre.

### CELEBRACIÓN DEL DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER.

**Aula de experiencia: “El poder de ser mujer”.**

- **Charla con Micro Abierto**, donde se resaltarán la experiencia y valores de las mujeres mayores.
- **El árbol de los logros.** Dinámica de grupo.

**Fecha y horario:** Del 3 al 7 de marzo en Clubes de Mayores. 10.30h.

### XV FERIA DE RECURSOS Y SERVICIOS “MAYORES 2025”.

**Contenido:** Muestra de recursos y servicios públicos y privados para personas mayores con exposiciones, demostraciones, mediciones de salud, talleres en vivo, música, actividades intergeneracionales. **Fecha** por concretar. **Lugar:** Explanada Ayuntamiento. Héroes de Cavite.



## XVI JORNADAS DE FORMACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN PARA PERSONAS MAYORES.

Tema: **“Nuevas tecnologías: conéctate y aprende con seguridad”**: trámites en línea, compras seguras, citas online. **Proyecto Aplícate. Fundación Integra digital.** *En colaboración con la Federación de Centros de Personas Mayores.* **Fecha y horario:** 25 de abril. De 9,30 a 17,00h. Explanada del Puerto. **Inscripción gratuita** en la Federación de Mayores y Oficina de Atención a Personas Mayores.

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

- **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:** lunes 28 de abril en el Parque García Pagán en Bda. San Ginés.
- **Salida: Ruta Calblanque.** Jóvenes del ISEM, junto a mayores visitarán la zona. Martes 29 de abril, de 9:30 a 13,00h. **Actividad gratuita** previa Inscripción.
- **Taller Intergeneracional de Tatuaje.** Impartido por alumnos del Ciclo Formativo de Animación Sociocultural IES Mediterráneo para las personas mayores. Miércoles 30 de abril las 10,30h. **Lugar.** Edificio de la Milagrosa.

## CONVIVENCIA DE MAYORES.

**Contenido:** juegos de mesa, petanca, actuaciones, comida de convivencia, actuación y baile. **Fecha:** Viernes, 16 de mayo. **Lugar:** Campamento de Cáritas en Los Urrutias. **Inscripciones:** El 14 de mayo de 16,30a 19,30h en Federación de Asociaciones de Personas Mayores. **Precio:** 11 €.

## 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:** Miércoles 28 de mayo a las 17,30h.

## CELEBRACIÓN DEL DÍA MUNDIAL CONTRA EL ABUSO Y EL MALTRATO EN LA VEJEZ. 13de junio.

- **Charla: “Prevención y ayuda contra el abuso y maltrato hacia las personas mayores”.** **Organiza** Policía Nacional y Confemac. Fecha y horario: 11 de junio a las 10,30h en edificio de la Milagrosa.
- **Marcha: “Por un buen trato hacia las personas mayores”.** **Fecha y horario:** 13 de junio. **Lugar:** Salida: 9.30 desde la explanada del Corte Inglés (Puerta Alameda), hasta Plaza del Ayuntamiento, donde se realizarán actividades. Recogida de dorsales, agua y gorra en la explanada del Corte Inglés a partir de las 9.00.

## 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. **Requisitos:** Mayores de 60 años pensionistas o jubilados, en condiciones adecuadas para 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: "CONOCE TU CIUDAD"

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 9.30h. desde el Local Social de Ciudad Jardín.

**13 de enero:** Bº DE SAN ANTÓN: "Fiestas tradicionales".

**20 de enero:** NUESTROS PARQUES: "Pequeños Pulmones".

**27 de enero:** LA PIQUETA: "Campo de Cartagena".

**3 de febrero:** ALGAMECA CHICA: "Poblado típico y peculiar".

**10 de febrero:** LAS CUATROCIENTAS-FUENTE CUBAS. "De Este a Oeste".

**17 de febrero:** PARQUE TORRES: "Vista panorámica de la ciudad".

**24 de febrero:** LAS SEISCIENTAS-SAN GINÉS: "Barrios desconocidos".

**3 de marzo:** PERIMETRAL CARTAGENA: "Cartagena Trimilenaria".

**10 de marzo:** JOSÉ Mª LA PUERTA-SAN FÉLIX: "Barrios en expansión".

**17 de marzo:** LAS CINCO COLINAS: "Parte de nuestra historia".

**24 de marzo:** MEDITERRÁNEO-NUEVA CARTAGENA: "Unión de barrios".

**31 de marzo:** SANTA LUCÍA: "Pescadores y tradición de Santiago".

**7 de abril:** MONUMENTOS: "Personas de la Historia y las Artes".

**21 de abril:** SUBIDA A TENTEGORRA: "El agua y la tradición de la mona".

**28 de abril:** HUERTO DE LAS BOLAS: "El Modernismo en Cartagena".

**5 de mayo:** LOS NAREJOS-CAR-PLAYA DE LA HITA: "Espacio a conservar".

**12 de mayo:** COTO DORDA-VILLALBA-RAMBLA: "Nuevas urbanizaciones".

**19 de mayo:** BARRIADA S. JOSÉ OBRERO: "Los Patojos".

**26 de mayo:** ASAMBLEA REGIONAL: "Nuestros representantes políticos"

### 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 9.00h. 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 realizaran por el Municipio de Cartagena y por toda la Región y generalmente llevaran 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 la asociación. **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](http://www.cartagena.es)



## Área de Política Social, Familia e Igualdad.

### Delegación de Mayores.

#### **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](mailto:actividadesmayores@ayto-cartagena.es)

 968 12 88 51       661 47 95 42

 [facebook.com/InformayorCartagenaES](https://facebook.com/InformayorCartagenaES)