

PROGRAMA DE ACTIVIDADES PARA PERSONAS MAYORES OTOÑO 2024



Ayuntamiento
Cartagena
www.cartagena.es

Área de Política Social, Familia e
Igualdad.

Delegación de Mayores.

TALLERES Y CURSOS

Requisitos: Personas mayores de 60 años.

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

Plazo de inscripción: Hasta 5 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.

CULTURA Y ARTE

TALLER DE LECTURA “MARTES CON LIBRO”. Lectura y comentario de la obra: **“Cometas en el cielo”** de Khaled Hosseini y **“Estaciones de Paso”** de Almudena Grandes. Del 17 de octubre al 12 de diciembre.

Turno 1: martes de 9:00 a 10:00 horas, Turno 2: martes de 10:00 a 11:00 h. Imparten: María Fenollar y Marta Mayordomo. **Baúl de la Experiencia.**

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 11:00 a 12:30 h.** Del 8 de octubre al 17 de diciembre. **Imparte:** Beatriz Villarino. **Baúl de la Experiencia.**

TALLER DE LENGUA. Aprender y mejorar el uso de la lengua española puede ser divertido. Con rimas, fichas, crucigramas, textos y juegos reforzamos, entre otros, algunos conceptos de ortografía, morfología o semántica para hablar y escribir mejor. **Martes de 10:00 a 11:00 horas.** Del 8 de octubre al 17 de diciembre. **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 12:00 h.** Del 3 de octubre al 19 de diciembre. **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 12:30 h.** Del 3 de octubre al 19 de diciembre. **Imparte:** Pedro García. **Baúl de la Experiencia.**

TALLER DE BOLILLO. Iniciación al bolillo, técnicas. **Miércoles de 10:00 a 12:00 h.** Del 2 de octubre al 18 de diciembre. **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 10:30 a 12:30 h.** Del 7 de octubre al 16 de diciembre. **Imparte:** M^a Dolores Melguizo. **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 11:40 a 13:30 h.** 12 de noviembre y 10 de diciembre. **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 12:30h.** Del 2 octubre al 18 diciembre. **Imparte:** Lola Cascales. **Baúl de la Experiencia.**

TALLER CREATIVO NAVIDAD. Elaboración de manualidades con motivos navideños. **19 de diciembre de 10:00 a 12:30 horas.** Imparten: Ruth Santiago y Paola García Valenzuela.

TALLER ELABORACIÓN DULCES NAVIDEÑOS. Aprenderemos a hacer rollos, cordiales... **Miércoles 11 de diciembre a las 10:00 horas.** **Imparte:** Brígida López. **Baúl de la Experiencia.** Lugar de realización: **Restaurante Eszencia.**

TALLER DE GASTRONOMÍA TRADICIONAL. Elaboración de membrillo y mermeladas. **Miércoles 20 de noviembre a las 10:00 horas.** Imparte: Brígida López. **Baúl de la Experiencia.** Lugar de realización: **Restaurante Eszencia.**

BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL

TALLER MEMORIA Y MOVIMIENTO. Taller de ejercicio físico, de baja intensidad, que combina la memoria y el movimiento. **Miércoles de 10:30 a 12:00 horas.** Del 16 de octubre al 18 de diciembre. Pabellón Central.

TALLER MÚSICA Y MOVIMIENTO. Taller de ejercicio físico, de baja intensidad, que combina la música y el movimiento. **Jueves de 16:30 a 18:00 horas.** Del 17 de octubre al 19 de diciembre.

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 10:45 h.** Del 2 de octubre al 18 de diciembre. 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. **Jueves de 10:00 a 11:00 h.** Del 8 de octubre al 10 de diciembre en el pabellón central. **Requisito:** las parejas participarán en la exhibición de fin de curso.

TALLER DE BAILES DEL MUNDO. Aprenderemos bailes de nuestro país, y nos acercaremos a las culturas de otros países con danzas del mundo. **Viernes de 10:00 a 11:00 h.** Del 11 de octubre al 20 de diciembre.

TALLER DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA. Técnicas de atención, memorización, razonamiento lógico, etc. **Miércoles de 9:15 a 10:15 h.** Del 16 de octubre al 18 de octubre a diciembre.

TALLER DE BIENESTAR PSICOLÓGICO. Potenciación de la autoestima, fomento de la autonomía, toma de decisiones, habilidades sociales, gestión de emociones. **Lunes de 9:15 a 10:15 h.** Del 14 de octubre al 16 de diciembre.

TALLER DE MEDITACIÓN. En este taller veremos como la salud y la espiritualidad van de la mano en favor de nuestro bienestar. **Viernes alternos:** 4 y 18 de octubre, 8 y 22 de noviembre, 13 y 20 de diciembre. **De 10:30 a 11:30h.** Imparte: Sahaja Yoga.

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. Del 14 de octubre al 16 de septiembre. **Lunes de 9:30 a 11:00 horas.** Imparte: Antonio Cegarra. **Baúl de la Experiencia.**

TALLER PRÁCTICO “USO Y MANEJO DEL PEQUEÑO ELECTRODOMÉSTICO”. Aprender a manejar los electrodomésticos de manera eficaz (distancias, seguridad, cargadores, etc.) **Miércoles 6 y 13 de noviembre, de 10:00 a 11:30 horas.** Imparte: Antonio Cegarra. **Baúl de la Experiencia.**

IDIOMAS

GRUPO DE TRABAJO INGLÉS BÁSICO. Nociones básicas de inglés con 2 niveles diferentes. **Martes, 1º turno 9:15 h; 2º turno 10:15 h.** Del 15 de octubre al 17 de diciembre. **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: 1º turno de 9:15 a 10:45; 2º turno de 11:00 a 12:30 horas.** Del del 1 de octubre al 19 de diciembre. **Requisitos:** Tener conocimientos del idioma. **Imparte:** José Antonio Pérez. **Baúl de la experiencia.**

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,** del 1 de octubre al 19 de diciembre. **Imparte:** José Antonio Pérez. **Baúl de la Experiencia. Actividad gratuita.**

NUEVAS TECNOLOGÍAS

TALLER DE NUEVAS TECNOLOGÍAS I. Aprende a manejar tu smartphone utilizando las aplicaciones más útiles, almacenamiento... (nivel básico). **Martes y jueves de 16:30 a 17:30 h.** Del 15 de octubre al 18 de diciembre.

TALLER DE NUEVAS TECNOLOGÍAS II. Manejo del teléfono móvil enfocado a la socialización: redes sociales,...(nivel medio). **Lunes y miércoles de 10:30 a 11:30 horas.** Del 14 de octubre al 18 de diciembre.

TALLER DE CIBERSEGURIDAD: “DOMINA TU MOVIL DE UNA MANERA SEGURA”. Descubre como aprovechar al máximo tu móvil de manera segura y eficiente. Aprenderás técnicas sencillas para identificar y bloquear la publicidad no deseada y para reconocer y evitar estafas comunes. **Viernes 11 de octubre de 10 a 11:30h.** Imparte: TRUST LAB UPCT.

AULA DE APOYO INFORMÁTICO INTERGENERACIONAL. Espacio de apoyo informático donde los jóvenes del módulo de ofimática del ISEN resolverán las dudas a las personas mayores sobre sus teléfonos móviles, tables y ordenadores. Del 15 de octubre al 26 de noviembre. **Lugar:** Aula del ISEN C/ Real 68. **Martes de 11:15 a 12:15h.** Asistencia libre y gratuita.

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 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 “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.

- 7 de octubre: Vía Verde Barrio Peral- Los Barreros: "Antigua vía del ferrocarril".
- 14 de octubre: Algameca Chica lado izquierdo: "Poblado típico y tranquilo".
- 21 de octubre: Torreciega: "Nuestro pasado romano".
- 28 de octubre: Los Alcázares (Los Narejos - Playa de la Hita): "Naturaleza a conservar".
- 4 de noviembre: Castillo de los Moros: "Mirador natural de Cartagena".
- 11 de noviembre: Barrio de la Concepción: "Entre ramblas".
- 28 de noviembre: Barrio Peral: "Barrio señorial con homenaje a un ilustre inventor".
- 25 de noviembre: Museo Militar Parque de Artillería: " Recuerdos del periodo militar."
- 2 de diciembre: Faro verde: "Historia de los faros".
- 9 de diciembre: La Piqueta: "Una garita en el Campo de Cartagena".
- 16 de diciembre: Ruta de los Belenes: "Religiosidad y tradición artesana".

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 Ciudad Jardín. C/Jorge Juan, 31 Cartagena.

Requisitos: Seguro específico y estar vinculado a Sendas Senior.

MIÉRCOLES DE MARCHA. Rutas semanales de senderismo con diferentes grados de dificultad, que se realizan 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 diferentes grados de dificultad. **Requisitos:** Seguro específico de senderismo y estar vinculado a Sendas Senior. **Inscripciones:** Asociación Sendas Senior.

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, sesiones de una hora dos días a la semana.

Lugares: en todos los clubes de mayores.

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

Inicio: Octubre. **Coste:** 3€ mensuales.

VISITA JUGADORES DE FÚTBOL A CLUBES DE MAYORES. Futbolistas del Jimbee, así como futbolistas Veteranos del Fútbol Club Cartagena, visitaran los clubes de mayores que lo deseen, teniendo estos la oportunidad de convivir con futbolistas actuales y de su época.

Duración: Sesiones de dos horas.

ESPACIOS ACTIVOS EN ASOCIACIONES DE MAYORES. Espacios de encuentro y relación donde las personas mayores participarán activamente.

Talleres: Taller Creativo y Artesanal, Salidas Culturales, Taller de Emociones, Cine Cafe-Tertulia y Taller decorativo de Navidad.

Inscripción y realización: En los Clubes de Mayores.

CHARLAS SOBRE DE ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Lugares: En Clubes de Personas Mayores que lo soliciten.

Contenidos: Alimentación y nutrición, Salud física y mental, envejecimiento activo.

TALLER CIBERSEGURIDAD: “DOMINA TU MÓVIL DE UNA MANERA SEGURA”. Descubre como disfrutar y aprovechar al máximo tu móvil de manera segura, eficiente y confiable. Aprenderás técnicas sencillas para identificar y bloquear la publicidad no deseada y para reconocer y evitar estafas comunes. En colaboración con Trust Lab UPCT.
Duración: Sesiones de 1 hora y media.

Lugares: Clubes de Personas Mayores que lo soliciten.

CHARLAS SOBRE PREVENCIÓN DE RIESGOS Y SEGURIDAD.

Contenidos: Seguridad dentro y fuera del hogar: evitar las caídas, hogares más seguros, Intoxicaciones, Prevención de accidentes...**Importante:** Víctor Navarro. Escuela de Seguridad Pública Ayto. Cartagena.
Lugares: Clubes de Personas Mayores que lo soliciten.

TALLER DE EMOCIONES. Contenido: Brindar a las personas mayores herramientas para paliar y aliviar su sentimiento de soledad, a través de la cercanía y relaciones sociales. **Miércoles 18 de septiembre a las 11:00 h.**

Lugar: Centro de Salud del Barrio de la Concepción.

TALLER DE BAILE EN FILA. Aprende de manera divertida a bailar en fila con canciones populares. De octubre a diciembre. **Jueves de 18:30 a 19:30 horas. Baúl de la Experiencia.**

Lugar: Club de Mayores El Bohío.

TALLER DE COSTURA. Iniciación al corte y confección. De octubre a diciembre. Lunes de **17:00 a 19:00 horas. Baúl de la Experiencia.**

Lugar: Club de Mayores de La Aljorra.

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 30 de Septiembre al 6 de Octubre.
- **CLUB DEL B° DE LA CONCEPCIÓN.** Del 14 al 19 de Octubre.
- **CLUB DE VIRGEN DE LA CARIDAD.** Del 24 al 27 de Octubre.
- **CLUB DE LOS BELONES.** Del 11 AL 15 de Noviembre.
- **CLUB DE STA. ANA.** Del 25 de noviembre al 1 de Diciembre.
- **CLUB DE PERÍN.** Del 29 de Noviembre al 3 de Diciembre.

CELEBRACIONES Y ACTIVIDADES DE DIFUSIÓN

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

• 1 de octubre.

9:00 h. “Marcha Senderista Intergeneracional y Solidaria”, a favor del Asilo de Ancianos. A cargo de Asociación Sendas Senior y en colaboración con el ISEN y el IES Mediterráneo.

Salida desde el Local Social de Ciudad Jardín

17:30 h. “La Gala de los Mayores”. Lectura de manifiesto. Homaje a centenarios y voluntarios. Actuación de La” Cuarentuna de Cartagena “. Centro Cultural Ramón Alonso Luzzy a las 17:30h. **Entrada gratuita.**

• **2 y 4 de octubre: Visitas guiadas:** 10:30 h. al Palacio Consistorial y a las 11:30h.al Casino de Cartagena. Las visitas serán gratuitas con previa inscripción hasta completar aforo.

• **3 de octubre: Inauguración de la Exposición de Fotografía Intergeneracional: “Conectando edades”** a las 10:30h en la Sala Subjetiva del Palacio consistorial. Hasta el 20 de octubre en horario de 10:00h. a 13:30h y de 17:00h. a 19:00h.

CAMPAÑA: “10 MESES 10 RAZONES”.

Continuamos con la campaña para paliar la soledad no deseada en colaboración con el Restaurante Eszencia.

• **26 de septiembre. “Los mayores también nos vamos de Fiesta”.** 12:00h. Danza Lobetana a cargo de la Legión Marte y Minerva de Cartagineses y Romanos. 13:00h. Comida de convivencia. Acuden mayores Proyecto Enredate de Cruz Roja.

• **22 de octubre. “Lo que quitan los años lo da la experiencia”.** Acuden mayores voluntarios del Baúl de la experiencia. 13:00h. Taller literario. 14:00h. Comida convivencia.

• **21 de noviembre: “El otoño una estación con mucha tradición”.** Acuden mayores de San Fulgencio y castañeras Virgen de la Caridad. 12:00 Taller de otoño. 13:30 comida convivencia.

• **Diciembre: “Una Navidad en compañía”.** Mayores solos (fecha por confirmar).

XV FERIA DE MAYORES: “MUESTRA DE RECURSOS Y SERVICIOS CARTAGENA 2024”.

Durante estos días se realizarán diferentes actividades: exposiciones, mediciones sanitarias, charlas, actuaciones musicales...

Fecha y lugar por determinar

CELEBRACIÓN DEL DÍA INTERNACIONAL DE LOS DERECHOS DEL NIÑO.

Actividad intergeneracional para conmemorar este día: cuentacuentos y visita de las castañeras al CEIP

19 de octubre a las 10:30h. en el CEIP Stella Maris en Virgen de la Caridad. En colaboración con los clubs de mayores de San Gines y Bda. Virgen de La Caridad.

CELEBRAMOS LA NAVIDAD

- **19 de diciembre. Taller: “ Me gusta La Navidad”.** Decoración del hogar en Navidad. **Horario:** 10:00 a 12:00h. **Lugar:** Edificio La Milagrosa. **Inscripción gratuita.**
- **16 de Diciembre. Visita solidaria intergeneracional a los belenes de la ciudad.**
Salida: 9:00h desde el local social Ciudad Jardín. **Entrega de Juguetes:** 9:30h en el Palacio de deportes. **Organiza:** Asociación Senda Senior en colaboración con ISEN FP.
- **30 de diciembre. Fiesta fin de año: “Las Campanadas suenan para los Mayores”.** Los mayores despiden el 2024 con música, animación, brindis y por supuesto uvas con cotillón. **Horario:** 11:00 a 13:00h. **Lugar:** Plaza del Ayuntamiento.
- **Actividades solidarias.** Durante la Navidad los mayores de clubs de Sta. Ana y Alumbres actuarán con sus rondallas en centros residenciales de mayores. Fechas y lugares por confirmar

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 TELEFÓNICO Y PRESENCIAL

Programa de Voluntariado para acompañar a personas con problemas de aislamiento y soledad, carentes de apoyo social y familiar. En colaboración con las universidades UPCT, UMU, ISEN y fundación de voluntariado FADE.

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 pueden colaborar con las personas mayores en diferentes tareas de acompañamiento, a cambio de alojamiento gratuito.



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

 968 12 88 51  661 47 95 42

 facebook.com/InformayorCartagenaES