

PROGRAMA "TAS" -TURISMO ACTIVO Y SALUDABLE-

SENDERISMO "los viernes de marcha"

Viernes, 15 de enero 2010

Ruta 13: La Manga - Faro de Cabo Palos - La Manga.
(Ruta de los 10.000 pasos)

Dificultad física: Baja

Salida: A las 9:15h, desde la explanada del Cenit.
Ensanche-Cartagena.

Regreso: 17:30h. (comida en Cabo de Palos)

Viernes, 5 de febrero 2010

Ruta 14: Cuestas del Cedacero
- Peñas Blancas (9,5 Km.)

Dificultad física: Media, con
precaución en zona de cortados.

Salida: A las 9:15h, desde la
explanada del Cenit.

Ensanche-Cartagena.



Viernes, 26 de febrero 2010

Ruta 15: Galifa- La Muela- Galifa. 10 Km.

Dificultad física: Media-alta.

Salida: A las 9:15h, desde la explanada del Cenit.
Ensanche-Cartagena.

Viernes, 12 de marzo 2010

Ruta 16: Bullas - Cehegín - Caravaca. (20 Km.)

Última etapa del Camino de Caravaca (año jubilar)

Dificultad física: Media - alta

Salida: A las 7:00 h. desde la explanada del Cenit.
Ensanche-Cartagena.

Regreso: 19:00h. (comida en Caravaca)

Nota: Es obligatorio inscribirse en cada una de las rutas,
diez días antes de su realización.

VIAJE A CARAVACA DE LA CRUZ

Fecha: martes, 2 de marzo de 2.010

Visitaremos: El Santuario, el museo de Vera Cruz y
Arqueológico

Precio/persona: 20 Euros.

Incluye: Desplazamiento, visitas y almuerzo.

Nº de Plazas: 50

Pre-inscripción: del 15 al 26 de febrero

VIAJE TERAPÉUTICO ARCHENA

Fecha: martes, 16 de febrero de 2010

Precio: 26 Euros.

Incluye: Desplazamiento, piscina termalium y almuerzo.

Pre-inscripción: del 18 al 28 de Enero

III PROGRAMA TERMALISMO MUNICIPAL

Ayto. Cartagena 2010

Inauguración: 1 de marzo.

Lugar: Balneario Hotel Entremares.

Fechas: de marzo a mayo. (10 turnos de 6 días/5noches
subvencionados)

Destinatarios: Mayores de 55 años y residentes en la
Región de Murcia.

Precio: Entre 149 y 229 , según turno.

Inscripciones: Hotel Entremares, Telf. 902 25 82 82

CURSOS DE FORMACION

Requisitos: Ser mayor de 60 años.

Inscripciones: OMAM (Oficina Municipal de Atención
Mayores)

APOYO INFORMÁTICO

Contenidos: Resolución de problemas, aclaración de
dudas, ampliación de conocimientos.

Lugar: Edificio de la milagrosa. Primera planta.

Fecha: Todos los viernes del 5 de febrero al 29 de mayo.

Horario: De 10,00 a 12,00. h.

**En colaboración con la Universidad Politécnica de
Cartagena**

CURSO DE INFORMÁTICA. NIVEL I. A

Fecha: del 25 de enero al 31 de marzo de 2010.

Horario: lunes y miércoles de 9:30 a 11:00 horas.

Lugar: Edif. La Milagrosa, 1ª planta.

CURSO DE INFORMÁTICA. NIVEL I. B

Fecha: del 25 de enero al 31 de marzo de 2010.

Horario: lunes y miércoles de 11:00 a 12:30 horas.

Lugar: Edif. La Milagrosa, 1ª planta.

CURSO DE INFORMÁTICA.II NIVEL.

Fecha: del 26 de Enero al 16 de Marzo de 2010.

Horario: martes y jueves de 10:00 a 12:00 horas.

Lugar: Edif. La Milagrosa, 1ª planta.

ENTRENAMIENTO DE MEMORIA.

Fecha: del 27 de Enero al 31 de Marzo de 2010.

Horario: Miércoles de 17:00 a 19:00 horas.

Lugar: Edif. La Milagrosa, 1ª planta.

SENTIRSE BIEN: GIMNASIA ENERGÉTICA.

Fecha: del 25 de Enero al 31 de Marzo de 2010.

Horario: Lunes y Miércoles de 10:00 a 12:00 horas.

Lugar: Casa de la Juventud. Paseo Alfonso XIII.

CURSO BÁSICO DE TELEFONÍA MÓVIL.

Contenido: Curso para aprender a manejar el teléfono
móvil, controlar las funciones básicas de llamada, utilizar
la agenda, mandar mensajes, etc.

Requisitos: Las personas destinatarias tendrán que acudir
al curso con su propio teléfono móvil.

Lugar: Edificio La Milagrosa. Planta Baja C/ Sor Francisca
Armendáriz, s/n.

Fecha y horario: febrero. (día y hora por confirmar).

CURSO BÁSICO DE CAMARAS FOTOGRÁFICAS DIGITALES.

Contenido: Técnicas de manejo de Cámara, control del
zoom, toma de fotografías, iluminación y retoques.

Requisitos: Las personas destinatarias tendrán que acudir
con su propia cámara digital.

Lugar: Edificio La Milagrosa. Planta Baja C/ Sor Francisca
Armendáriz ,s/n.

Fecha y horario: marzo (día y hora por confirmar).

EL BAUL DE LA EXPERIENCIA.

Taller de Arrope y membrillo.

Lugar: Club de mayores de la Palma.

Fecha: Marzo.

Taller de Esparto.

Lugar: Club de mayores de Molinos Marfagones.

Fecha: Marzo.

Taller de Educación de Adultos.

Lugar: Local del Club de Mayores de La Puebla

Fecha: Lunes y miércoles de 10:00 a 12:00 h., a partir
del 25 de Enero.

Curso de iniciación a la pintura.

Fecha: del 20 de enero al 10 de marzo

Horario: los miércoles de 10:00h. a 13:00h.

Lugar: Edif. La Milagrosa.

Taller de Educación de Adultos.

Fecha: Viernes de 10:00 a 12:00 horas.

Lugar: Local del Club de Mayores de Molinos Marfagones.

Inicio: 29 de enero de 2010.

HUERTOS DE OCIO

Lugar: Fundación "Tomás Ferro". La Palma

Fecha y horario: de marzo a septiembre.

Requisitos: Mayores de 50 años que acrediten estar
jubilados.

Precio: 20 euros por semestre.

**En colaboración con la Universidad Politécnica de
Cartagena**



CURSO DE MANTENIMIENTO Y REPARACIONES BÁSICAS DEL HOGAR.

Fecha: Del 25 de enero al 26 de abril.

Horario: lunes y miércoles de 10 a 12,00 h.

Lugar: Asociación Apices. Ctra. Madrid-Cartagena, Km.
431. Santa Ana.

Destinatarios: Discapacitados psíquicos mayores de 30
años.

CURSO DE MANTENIMIENTO Y REPARACIONES BÁSICAS DEL HOGAR.

Fecha: Del 16 de febrero al 18 de mayo.

Horario: martes y jueves de 10 a 12,00.

Lugar: Uts. 11 Avda. Nueva Cartagena.68. Urb. Mediterráneo

Destinatarios: Discapacitados físicos mayores de 30 años

INVIERNO 2010

i nformayor

Boletín informativo de personas mayores y discapacitados

CARTAGENA

ENERO - FEBRERO - MARZO

ACTIVIDADES DIRIGIDAS A CLUBES DE MAYORES

PROGRAMA DE ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Requisitos: Pertener a un Club de Personas mayores del municipio de Cartagena

Lugar de inscripción: En los propios Clubes.

Duración: hasta junio.

PROGRAMA DE FISIOTERAPIA: Taller de espalda, suelo pélvico, osteoporosis, ergonomía.

PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN Y EJERCITACIÓN DE LA MEMORIA: Detección del deterioro cognitivo leve y derivación al neurólogo.

CHARLAS: Envejecimiento saludable, alimentación sana, lo último sobre el Alzheimer, etc

GERONTOGIMNASIA: Sesiones de una hora, dos días a la semana.

LUGARES DE REALIZACIÓN: Locales sociales y deportivos (37 clubes de mayores).

Precio: 3 euros mensuales.

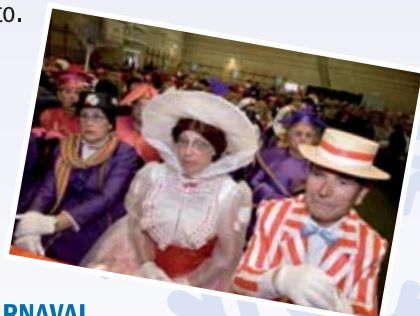
En colaboración con el Instituto de Envejecimiento de la Región de Murcia y el Patronato Municipal de Deportes del Excmo. Ayuntamiento de Cartagena.

TALLERES DE TIEMPO LIBRE

Requisitos: Pertener a un Club de Personas mayores del municipio de Cartagena

Lugar de inscripción: En los propios Clubes.

Precio: Gratuito.



TALLER DE CARNAVAL

Contenidos: Creación de comparsas. Elaboración de disfraces y complementos. Ensayo de chirigotas y coreografías. Elección de la reina de la comparsa.

Lugares y fechas de realización: Enero y febrero en los clubes de La Aljorra, Cuesta Blanca, La Manga, La Palma,

Miranda, Molinos Marfagones, Pozo Estrecho, Santa Ana, San José Obrero, San Ginés, Torreciega, Virgen de la Caridad, Puertos de Santa Bárbara y Los Belones.

TALLER DE TEATRO

Contenidos: Elección de obra y actores. Distribución de papeles. Ensayos por actos de "planteamiento, nudo y desenlace" de la obra. Diseño y elaboración del decorado. Elección de actores. Representación de la obra en diferentes clubes.

Lugares: La Aljorra: "Aljorra la Bella".

Virgen de la Caridad "Grupo Sainete".

Los Dolores: "Grupo Amanecer".

San José Obrero.

TALLER DE ARTES PLÁSTICAS

Contenidos: Pintura y estarcido sobre tela. Modelado y decoración de tejas. Creación de complementos. Pintura en cristal.

Lugares de realización: El Albuñón, Alumbres, Bº de la Concepción, Bda. Cuatro Santos, Bda. Hispanoamérica, Canteras, El Llano, La Palma, Los Mateos, Pozo Estrecho, Isla Plana, José Mª Lapuerta, Los Barreros, Perín, San Antón, Santa Lucía, Sector Estación, Urb. Mediterráneo, Vista Alegre.

TALLER DESCUBRE TU CIUDAD Y SUS COSTUMBRES

Destinatarios: discapacitados físicos y sensoriales mayores de 30 años.

Del 23 de marzo al 25 mayo. Martes de 10,30 a 12,30

PROGRAMA MUNICIPAL DE VOLUNTARIADO

Inscripciones: Punto de información de voluntariado. Edificio La Milagrosa 2ª planta. Si se trata de jóvenes estudiantes, de la Universidad Politécnica de Cartagena, deberán inscribirse en el punto de información de ésta.

PROGRAMA: "COMBÍNATE". Acompañamiento Voluntario

Acompañamiento a personas con problemas de soledad y dependencia, apoyo informático y senderismo.



Requisitos: Cualquier persona con condiciones físicas y psíquicas adecuadas a la actividad.

EL BAUL DE LA EXPERIENCIA

Transmitir los conocimientos de personas mayores en diversas materias a otras personas: mayores, jóvenes, niños, etc., a través de cursos.

Actividades: jardinería, cocina, bolillo, esparto...

Requisitos: Ser mayor de 60 años.

Lugares: En asociaciones de vecinos, de mayores, mujeres, dependencias del ayuntamiento, etc

PROGRAMA: "VIVIENDA COMPARTIDA".

Las personas mayores proporcionan a los estudiantes, alojamiento gratuito en su hogar, a cambio recibirán ayuda de este en diferentes tareas, gestiones y acompañamiento en general.

Al inicio del curso académico.

Requisitos: Personas mayores de 50 años con vivienda apropiada y jóvenes Universitarios.

ACTIVIDADES SOCIO-CULTURALES

FIESTAS DE PRIMAVERA

CLUB DE PENSIONISTAS LA PALMA

24 de enero: Elección de Reina y Damas de Honor.

31 de enero: Coronación de Reina y Damas, actuación musical.

12 de febrero: Participación en el Carnaval de Cartagena e inicio de campeonatos de parchís, domino, subastao y petanca.

20 de marzo: Misa en recuerdo de socios y familiares fallecidos. (19:30h.)

21 de marzo: Convivencia (Rte. El Palmeral). Entrega de trofeos, actuación del poeta Sr. Garrido y sorteo de grandes premios.

CINE, CAFÉ Y TERTULIA PARA LOS MAYORES

Película: Up. Walt Disney.

Fecha: 25 de marzo, a las 16:30 h.

Lugar: Centro Cultural Ramón Alonso Luzzy.

Precio: Gratuito.

En colaboración con la obra social de Caja Madrid

"CARNAVALES PAISES DEL MUNDO"

Fecha y hora: 12 de febrero de 17,00 a 20,00 horas.

Lugar: Pabellón Municipal Jiménez de la Espada.

Contenidos: Actuación de comparsas con el tema: "Carnaval del mundo". Elección de la reina del carnaval de mayores 2010. Actuación musical. Baile de piñata. Entrega de Premios.

Inscripciones de participación de comparsas en los clubes de mayores.

Invitaciones: OMAM (Oficina Municipal de Atención Mayores)

Precio: Gratuito (con invitación).

I CAMPEONATO MUNICIPAL DE PETANCA

"CARTAGENA 2010"

Fecha: De enero a junio.

Lugar: En los diferentes campos de los equipos participantes. La final se realizará en el campamento de Cáritas en los Urrutias.

Requisitos: Pertener a club o centro de mayores.

Inscripciones: Hasta el 22 de enero.

Organiza: Federación de asociaciones y centros de personas mayores de Cartagena.



ANIVERSARIO CENTRO DE DIA DEL ALGAR

Fecha: 2 de febrero de 2010

- Representación teatral "El Despiste" por el grupo de teatro de San José Obrero a las 11,00 horas.

- Recital de poesía.

- Muestra de Carnaval por la comparsa de Santa Ana "Sister Act"

www.cartagena.es



AYUNTAMIENTO DE CARTAGENA

www.cartagena.es



Región de Murcia



Oficina Municipal de Atención a Mayores Ayuntamiento de Cartagena

C/Sor Francisca Armendáriz, s/n 2ª planta Edif. "La Milagrosa" 30202 Cartagena

e-mail: informayor@ayto-cartagena.es

Telf.: 968 12 88 51 / 968 12 88 00 Ext. 7152