

PROGRAMA

de actividades para personas mayores

ENERO-JUNIO 2026



TALLERES Y CURSOS

Requisitos: Personas mayores de 60 años.

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

CULTURA Y ARTE

TALLER DE LECTURA “MARTES CON LIBRO”. Lectura y comentario de obras. Del 20 de enero al 26 de mayo. **(*) Turno 1: martes de 9:00 a 10:00 horas, (*) Turno 2: martes de 10:00 a 11:00 h.** Baúl de la Experiencia. Imparten: María Fenollar y Marta Mayordomo.

TALLER DE INICIACIÓN AL TEATRO. Donde trabajaremos la memoria, el espíritu de grupo y la capacidad crítica; aumentaremos la confianza en nosotros mismos al hablar y expresarnos, y analizaremos, interpretaremos o crearemos textos teatrales de manera creativa y distendida. **Martes de 10 a 11:15 horas.** Del 20 de enero al 26 de mayo. Imparte: Beatriz Villarino. **Baúl de la Experiencia.**

TALLER DE TEATRO “GRUPO ZAGALICOS”. 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.** De enero a junio. Imparte: Jaime Cross. **Baúl de la experiencia**

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 11:15 a 12:30 h.** Del 20 de enero al 26 de mayo. Imparte: Beatriz Villarino. **Baúl de la Experiencia.**

TALLER DE MUSICOTERAPIA. Utilización de la música, el ritmo y la coordinación para el trabajo de funciones ejecutivas, memoria, conexión grupal y emocional. **Jueves de 16:00 a 17,30 horas. Del 15 de enero al 28 de mayo**

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 8 de enero al 4 de junio. **Imparte:** Pedro García. **Baúl de la Experiencia.**

TALLER DE BOLILLO. Iniciación al bolillo, técnicas. **Miércoles de 10:00 a 12:00 h.** Del 14 de enero al 3 de junio. **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 12:30 h.** Del 12 de enero al 15 de junio. **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 11:30 a 13:00 h. Misma ruta diferentes fechas mensuales: 13 de enero, 10 de febrero, 10 de marzo, 14 de abril, 12 de mayo.** **Imparte:** Lola Cascales. **Baúl de la Experiencia.**

Las rutas de enero y febrero son intergeneracionales, participarán los alumnos de 1º de Bachillerato del Instituto Isaac Peral.

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 14 de enero al 27 de mayo. **Imparte:** Lola Cascales. **Baúl de la Experiencia.**

VISITA GUIADA A LOS MURALES DE CANTERAS. Realizaremos un recorrido de la mano de los mayores que residen en Canteras por los distintos murales que decoran las calles, y que se han convertido en un referente cultural del arte urbano. **Marzo** (pendiente fijar días y hora).

VISITA LITERARIA “DON BENITO Y DOÑA EMILIA EN EL PALACIO AGUIRRE”. Con motivo del día del libro realizaremos una visita al Palacio de Aguirre acompañados de los mejores escritores de la literatura española de este momento: Benito Pérez Galdós y Emilia Pardo Bazán, conjugando historia, arte y literatura. **Miércoles 22 de abril, 11:00 horas. Lugar: Muram y Palacio Aguirre.**

TALLER CREATIVO DE PRIMAVERA. Espacio para la realización de manualidades con la realización de objetos decorativos para el hogar. **Lunes 20 y viernes 24 de abril, de 10:00 a 12:30 horas. Imparten:** Ruth Santiago y Paola García Valenzuela.

BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL

TALLER DEPORTE EN LA CALLE. Realización de ejercicio físico adaptado a personas mayores en espacios al aire libre, con nivel de intensidad medio-alto. **(*) Viernes de 9:30 a 11:00 horas** (el día puede ser suceptible de cambio). **Del 16 de enero al 15 de mayo.**

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 de 11:00 a 12:00 horas y Jueves de 10:00 a 12:00 h. De enero a mayo. Requisitos:** las parejas participarán en la exhibición de fin de curso.

TALLER DE BAILE. Mejorar la condición física y lograr un mayor bienestar de los participantes a través de bailes clásicos y actuales. **Martes de 10:00 a 11:00 horas y (*) Viernes de 9:00 a 10:00 horas (2 turnos). Del 16 de enero al 29 de mayo.**

TALLER ENTRENAMIENTO DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA. Técnicas de atención, memorización, razonamiento lógico, etc. **Miércoles de 9:00 a 10:30 h. Del 14 de enero al 17 de junio.**

TALLER DE BIENESTAR. Potenciación de la autoestima, fomento de la autonomía, toma de decisiones, habilidades sociales, gestión de emociones... **Lunes de 9:00 a 10:30 h. Del 12 de enero al 15 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 de 10:30 a 11:30 horas: 16 y 30 de enero ; 13 y 27 de febrero; 13 y 20 de marzo ; 10 y 24 de abril; 8 y 15 de mayo; 5 y 19 de junio.**

TALLER DE JUEGOS DE MESA. Aprenderemos a jugar a “La Canasta” que, además de ser un juego de cartas divertido, mejora las funciones cognitivas y nos ayuda a mantener la mente activa y ágil. **Martes de 11,30 a 12,30 horas. Del 20 de enero al 26 de mayo. Imparte:** Jana Palazón. ***Baúl de la Experiencia.***

IDIOMAS

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 8 de enero al 25 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 18:00 horas. 1er turno: del 27 de enero al 24 de marzo; 2º turno: del 14 de abril al 26 de mayo.**

TALLER DE NUEVAS TECNOLOGÍAS II. Manejo del teléfono móvil enfocado a la socialización: redes sociales,...(nivel medio). **Lunes de 10:30 a 12:00 y miércoles de 10:30 a 11:30 horas. 1er turno: del 26 de enero al 25 de marzo; 2º turno: del 13 de abril al 3 de junio.**

NUEVAS TECNOLOGÍAS: CONÉCTATE Y APRENDE CON SEGURIDAD. Seguridad digital, manejo smartphone, trámites en línea, compras seguras, citas on line. **Proyecto Aplícate. Fundación Integra Digital. Fecha y horario: Marzo (última semana 2 días por concretar) de 9.30 a 13:30 horas. Inscripción gratuita.**

AULA DE APOYO INFORMÁTICO INTERGENERACIONAL. Espacio de apoyo, donde podrás resolver todas tus 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.

TALLERES Y ACTIVIDADES EN CLUBES DE MAYORES

Inscripciones: En clubes de Personas 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 Albujón, La Aljorra, Virgen de la Caridad, Los Molinos Marfagones, La Manga, San José Obrero, Santa Ana, Miranda y Los Dolores. **Duración:** Enero y febrero.

Talleres : baile, teatro, manualidades, sentirse bien, envejecer con salud e informática. Se desarrollarán en los clubes que lo soliciten. **Del 16 de febrero al 19 de junio.** En clubes que lo soliciten.

PROYECTO DE LA SOLEDAD: “ VECINO DEL BARRIO”. Fomentar estrategias solidarias en el barrio, orientadas a la prevención, detección y abordaje de la soledad de las personas mayores, en colaboración con: asociaciones vecinales, centros de salud, ONG, farmacias, centros educativos y en general vecinos del barrio.

- **San Antón.** Martes de 9,30 a 11,00h. **Lugar:** Centro de Salud de San Antón.
- **Nueva Cartagena.** Martes de 11,30 a 13,00h. **Lugar:** Club de mayores.
- **B° de La Concepción.** Miércoles de 9,30 a 11,00h. **Lugar:** Centro de Salud.
- **San Ginés- Virgen de la Caridad.** Miércoles de 11,30 a 13,00h. **Lugar:** Centro de Salud Virgen de la Caridad.
- **El Algar.** Jueves de 9,30 a 11,00h. **Lugar:** Centro de Salud.
- **Sector Estación- Casco Antiguo.** Viernes de 11,30h a 13,00h. **Lugar:** Club de mayores del Sector Estación.

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 MANUALIDADES Y TRADICIONES. Elaboración de adornos tradicionales con el fin de decorar el pueblo y no perder las tradiciones. Martes 16,30h. **Lugar:** Los Nietos viejos (La cuadra). ***Baúl de la Experiencia.***

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 línea con canciones populares. De enero a junio. Martes 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 9 al 15 marzo.
- **Molinos Marfagones.** Del 15 al 21 de junio “ Semana de Convivencia”.
- **La Aljorra.** Del 22 al 28 de junio.
- **Puertos de Santa Bárbara.** 15 y 16 de Junio.
- **San José Obrero.** 25 de junio :“Elección Abuelo y Abuela”.

CINE-CAFÉ Y TERTULIA

Película: “Abuelos al poder”. **Tema:** Solidaridad Integeneracional
Fechas: abril y mayo. **Lugar:** Clubes de Mayores que lo soliciten.

CELEBRACIONES Y ACTIVIDADES SOCIO-CULTURALES

CARNAVAL DE MAYORES.

- **Fiesta de Carnaval:** actuación de comparsas, elección de los reyes del carnaval de mayores 2026, actuación musical y entrega de Premios. **Viernes 13 de febrero a las 17,00h. Lugar:** Carpa de la explanada del Puerto de Cartagena. **Actividad Gratuita** sin invitación, hasta completar aforo.
- **Pasacalles de Cartagena.** El rey y la reina elegidos desfilarán en la carroza de mayores, junto a las comparsas. Sábado 14 de febrero. 18.30h.

CELEBRACIÓN SAN VALENTIN

- **Cartas con Corazón.** Dale amor a personas que no conozcas a través de una carta, envíánoslas y las haremos llegar a los mayores de centros de día de: Los Dolores, El Algar y Santa Teresa y de las Hermanitas de los Pobres. **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 9 de febrero 10,00h.** Imparte: M^a Dolores Melguizo.
- **Fotografías con los amigos: “Sonríe con Amor”.** Del 2 al 15 de febrero hazte una foto divertida con tus amigos o pareja y mándanosla a: actividadesmayores@ayto-cartagena.es o por *whatsapp* 661479542. El video con todas las fotos se publicará en las redes sociales del ayuntamiento.

X 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: Viernes 6 de febrero a las 11.00. Clausura y Entrega de Trofeos: Miércoles 27 de Mayo a las 11,30h. en el club de Personas Mayores de Vista Alegre.

CELEBRACIÓN DEL DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER

- **Historias que nos unen.** Compartiremos experiencias inspiradas en nuestra vida laboral, familiar y social.
- **Taller: “ Creamos Juntas”.** Pintamos un pañuelo morado y nos hacemos la foto.

Fecha y horario: Del 2 al 6 de marzo de 10:30h a 12:30h. en los clubes de Personas Mayores.

XVI 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. **Lugar:** Plaza Juan XXIII. **Fecha** por concretar.

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 y del CEIP Vista Alegre. **Fechas:** Lunes 27 de abril en el Parque García Pagán en Bda. San Ginés. Jueves 16 de abril en CEIP Vista Alegre
- **Taller Musical Intergeneracional.** Impartido por alumnos del ISEN para las personas mayores del Barrio de La Concepción. **Fecha** Miércoles 29 de abril a las 10,30h. **Lugar.** Local club Mayores

CONVIVENCIA DE MAYORES.

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

Fecha: mayo (día por confirmar). **Lugar:** Campamento de Cáritas en Los Urrutias.

Inscripciones: 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 27 de mayo a las 17,30h. Jueves

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

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

Fecha y horario: 15 de junio.(lunes)

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.

SENDERISMOSENDERISMO 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,C/ Jorge Juan,31 Cartagena.Enero -Mayo 2026

12 de enero: Recorrido por el Barrio de San Antón: “Fiestas tradicionales”.

19 de enero: Algameca Chica: “Poblado parte derecha, zona típica y peculiar”.

26 de enero: Nuestros parques: “Pequeños pulmones”.

2 de febrero: Las Cinco Colinas: “Una parte de nuestra historia”.

9 de febrero: Las Cuatrocientas-Los Barreros: “Barrios hermanados”.

16 de febrero: Las Seiscientas-San Ginés: “Esos barrios desconocidos”.

23 de febrero: Vía verde-Huerto de las Bolas. “Modernismo una parte de Cartagena”.

2 de marzo: Parque Torres: “Toda nuestra ciudad a la vista”.

9 de marzo: Urbanización Mediterráneo-Nueva Cartagena: “Unión de barrios”.

16 de marzo: Los Mateos y sus molinos: “Una zona a recuperar”.

23 de marzo: Perimetral Cartagena: “La ciudad trimilenaria y su cambio”.

6 de abril: Subida a Tentegorra: “El agua y la tradición de la mona”.

13 de abril: Santa Lucía: “Barrio de pescadores y la tradición de Santiago”.

20 de abril: Monumentos 3: “Personas destacadas de la Historia o Artes”.

27 de abril: Barriada de San José Obrero: “Los Patojos”.

4 de mayo: José M^a Lapuerta-San Félix: “Barrios en expansión”.

11 de mayo: Vía Verde-Castillitos : “Una casa de muñecas”.

18 de mayo: Villalba-Barrio de la Concepción. “Recuerdo de una marquesa”.

25 de mayo: San Pedro del Pinatar: “Las salinas y los lodos”

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.



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