



# OFERTA DE PARTICIPACIÓN ACTIVA MUNICIPAL PARA MAYORES

PROGRAMACIÓN 2024



Ayuntamiento  
de Algeciras

Infórmate en:  
[www.algeciras.es/mayores](http://www.algeciras.es/mayores)  
[oferta.mayores@algeciras.es](mailto:oferta.mayores@algeciras.es)



Un sabio proverbio africano dice que si quieres llegar rápido a algún lugar camines solo, pero que si lo que quieres es llegar más lejos, entonces ve acompañado. Desde el equipo de Gobierno del Ayuntamiento de Algeciras nos aplicamos esta máxima en todo lo que hacemos, y más aún cuando se trata de trabajar por y para un colectivo fundamental para nuestra sociedad como es el de los mayores.

Con ese ánimo pusimos en marcha una iniciativa novedosa en la que depositamos ilusión y trabajo a partes iguales, la Oferta de Participación Activa Municipal para Mayores, nuestra OPAMM, que gracias al apoyo de todos se saldó con un rotundo éxito, lo que nos alentó para dar forma a su segunda edición, que ahora comienza.

Y lo hace manteniendo el mismo compromiso con quienes nos ofrecen a diario lecciones de vida, con los hombres y mujeres que años atrás comenzaron a forjar el camino de derechos y libertades por el que hoy transitamos, que son ejemplo de vitalidad, de estar involucrados al máximo en la defensa y promoción de las tradiciones algecireñas, y así podríamos seguir.

Esta segunda edición de la OPAMM viene a dar respuesta a las necesidades que los mayores nos han planteado a lo largo de estos meses, porque desde el primer momento hemos querido contar con sus opiniones y sugerencias. Así, de las 22 actividades desarrolladas en la primera edición pasamos a las 30 contempladas en la que ahora arranca, y en la que se contemplan como aspectos novedosos los relacionados con primeros auxilios, la salud bucodental o el conocimiento de la realidad que representa el Puerto de Algeciras, por citar algunos aspectos.

También hemos querido abrir el abanico de participación haciéndola extensiva a las asociaciones de vecinos, parte muy importante del tejido social algecireño, al ser conocedoras de primera mano de las necesidades e inquietudes de nuestros mayores.

Llevamos con orgullo ser uno de los pocos ayuntamientos de Andalucía que cuentan con una delegación dedicada exclusivamente a trabajar por y para los mayores (la Delegación Municipal del Mayor), con la única finalidad de atenderles de la mejor manera posible, de dar respuesta a sus demandas, de aportar nuestro grano de arena para mejorar su calidad de vida. Siempre hay trabajo por hacer en este apartado, pero a ilusión y empeño no hay quien nos gane.

No importan los años que se cumplan, porque siempre hay algo nuevo que aprender, descubrir y experimentar, ya que la curiosidad y el deseo de crecimiento no conocen límites. Esa es la verdadera esencia de esta Oferta de Participación Activa Municipal para Mayores, con esa intención nace su segunda edición, en la que sus grandes protagonistas serán quienes se sumen a cada una de las convocatorias programadas.

Gracias en nombre del Ayuntamiento a las entidades públicas, colectivos sociales, empresas privadas y en definitiva, a todos los que hacen posible la OPAMM.

Que la disfruten. Que la disfrutemos todos.  
Un fuerte abrazo.

José Ignacio Landaluze Calleja  
Alcalde de Algeciras



Es un honor dirigirme a ustedes por segundo año consecutivo para presentar nuestra Oferta de Participación Activa Municipal para Mayores, que ha evolucionado gracias a la invaluable contribución de las personas mayores de nuestra ciudad.

El año pasado, emprendimos este viaje juntos, y desde entonces, hemos trabajado incansablemente para mejorar y enriquecer nuestra propuesta.

La retroalimentación de las personas mayores ha sido fundamental en nuestro proceso de mejora continua. Sus valiosas experiencias y perspectivas nos han brindado una comprensión más profunda de las necesidades de nuestra comunidad. Hemos tomado cada sugerencia en serio, y gracias a ello, hemos implementado cambios significativos que han fortalecido nuestra oferta.

En el transcurso de este último año, hemos enfocado nuestros esfuerzos en la ampliación de la OPAMM, con la implementación de nuevas actividades, que son indudablemente enriquecedoras. Hemos trabajado arduamente para cumplir con vuestras expectativas y poder superarlas.

Quiero subrayar que este proyecto no es solo nuestro, sino de toda la sociedad algecireña. Cada sugerencia, cada crítica constructiva, ha sido un pilar fundamental en la construcción de un programa más sólido y enriquecedor. Estamos comprometidos a seguir trabajando de la mano con vosotros, aprendiendo de vuestra sabiduría acumulada a lo largo de los años, para asegurarnos de que nuestra oferta educativa sea verdaderamente inclusiva y beneficiosa para las personas mayores.

En nombre del equipo de Gobierno, a través de la Delegación del Mayor, agradezco sinceramente vuestro apoyo continuo y participación activa en la mejora continua de esta oferta. Estamos seguros de que continuaremos creciendo y mejorando juntos.

Patricia María Bueno Montero  
Delegada del Mayor

## **¿En qué puedo ayudarte?**

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR OFICINA MUNICIPAL DE ATENCIÓN AL CIUDADANO Y DELEGACIÓN DEL MAYOR

### **INTRODUCCIÓN**

Los trámites burocráticos pueden llegar a ser estresantes y confusos para la tercera edad. La incapacidad para realizar trámites puede llevar a la exclusión social, ya que limita el acceso a servicios y participación en la comunidad. Brindarles apoyo ayuda a reducir la ansiedad asociada con la navegación de procedimientos complejos, formularios y documentos.

El Ayuntamiento ya contempla medidas para acercar la administración local al mayor. Cuenta con una oficina de atención a los mayores de 65 años, en el edificio situado en la calle Regino Martínez.

### **OBJETIVOS**

- Ser un punto de encuentro referente donde las personas mayores sepan que puedan acudir, donde van a ser asesorados, informados, orientados, acompañados y escuchados, brindándoles apoyo y la ayuda que necesiten.
- Orientar e informar de recursos socio-asistenciales, culturales y formativos demandados por los distintos centros y asociaciones de mayores.
- Programación de proyectos de dinamización, animación sociocultural y formativos en los centros y asociaciones de mayores y para la ciudadanía mayor en general.
- Gestión de la convocatoria municipal de bonificaciones para colectivo de mayores.

### **METODOLOGÍA**

Con esta actividad se quiere acercar el Ayuntamiento a los adultos mayores y romper con esa brecha digital tan arraigada al no saber donde dirigirse para realizar gestiones. Este colectivo puede ser asesorado por teléfono o de forma presencial para cualquier tema relacionado con impuestos, citas previas, ayudas o subvenciones municipales, etc. Esta iniciativa recoge acciones para hacer la localidad más cómoda para las personas de avanzada edad.

### **TEMPORALIZACIÓN**

Las sesiones durarán 1 hora y media aproximadamente.

### **DESTINATARIOS**

Todas las personas mayores de 65 años pertenecientes a cualquier centro de participación activa de la ciudad o a cualquier asociación de vecinos colaboradora.

## **Aprendizaje básico y uso del móvil**

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR DELEGACIÓN DEL MAYOR

### **INTRODUCCIÓN**

Muchas personas mayores no han tenido la exposición temprana a la tecnología que han tenido las generaciones más jóvenes, lo que puede resultar en un desconocimiento generalizado de cómo utilizar dispositivos y aplicaciones.

La brecha digital puede contribuir al aislamiento social, ya que muchas actividades sociales y comunicación ahora se realizan *online*. Aquellos que no pueden seguir el ritmo de la tecnología pueden sentirse excluidos.

Para abordar estas dificultades, es esencial implementar estrategias que incluyan programas de capacitación adaptados a las necesidades específicas de las personas mayores, mejorar la accesibilidad de las tecnologías y promover una cultura que fomente la aceptación y la inclusión digital en todas las edades.

### **OBJETIVOS**

- Permitir que las personas mayores se vuelvan más independientes en el uso de la tecnología.
- Facilitar la comunicación con familiares y amigos, promoviendo una mayor conexión social.
- Utilizar la actividad como una oportunidad para estimular cognitivamente a las personas mayores, ya que implica aprender nuevas habilidades y conceptos tecnológicos.
- Facilitar la comunicación intergeneracional al ayudar a las personas mayores a comprender y utilizar la tecnología que a menudo es utilizada por generaciones más jóvenes.

### **METODOLOGÍA**

Se abordarán los siguientes aspectos:

- Manejo Básico: encender, apagar, batería, tarjetas y carga.
- Funciones básicas: llamadas, agenda, notas, recordatorios y alarmas.
- Multimedia: galería de fotos, videos y utilización de la cámara.
- Internet: conexión a redes de datos y puntos de acceso wifi.
- Aplicaciones: búsqueda, descarga e instalación de aplicaciones móviles.
- Mensajería: WhatsApp y otros sistemas de mensajería instantánea.
- Videollamadas: llamadas con audio y video en directo.
- Entretenimiento: noticias, juegos y aplicaciones para pasar el tiempo libre.
- Seguridad: advertencias y cuidados en el uso de dispositivos móviles.
- Actividad final: aplicación de lo aprendido con la realización de una fotografía y compartirla con nuestros contactos

### **TEMPORALIZACIÓN**

Mínimo 1 hora por sesión y grupo.

### **DESTINATARIOS**

Todas las personas mayores de 65 años pertenecientes a cualquier centro de participación activa de la ciudad o a cualquier asociación de vecinos colaboradora.

## **Mayores en las ondas**

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR EMPRESA MEDIOS DE COMUNICACIÓN DE ALGECIRAS, S.A.  
(ONDA ALGECIRAS TELEVISIÓN)

### **INTRODUCCIÓN**

Muchas personas mayores disfrutan de programas, series o películas como una manera de desconectar y disfrutar de su tiempo libre. La televisión puede ser una compañía para las personas mayores, especialmente para aquellas que viven solas. Les brinda la sensación de estar conectadas con el mundo exterior y puede llegar a aliviar la sensación de soledad.

La televisión es una fuente importante de noticias y actualizaciones para muchas personas mayores, ya que les permite mantenerse informadas sobre eventos actuales, condiciones meteorológicas y otros asuntos relevantes.

Las personas mayores son un porcentaje muy importante en la audiencia de Onda Algeciras Televisión. La programación del ente local dedicada a las celebraciones religiosas, festivas y de tradiciones populares tienen un amplio seguimiento por parte de esta franja de edad.

A través de estas jornadas de puertas abiertas, los mayores tendrán la posibilidad de conocer la emisora de televisión, su personal, la producción de sus principales programas y, en definitiva, todos esos aspectos que hacen posible la magia de la televisión.

### **OBJETIVOS**

- Permitir a las personas mayores comprender cómo funciona un plató de televisión y familiarizarse con los elementos básicos del estudio.
- Proporcionar una visión general de los procesos de producción televisiva, desde la planificación hasta la transmisión.
- Permitir que las personas mayores exploren decorados, comprendan la iluminación, sonido y otros aspectos técnicos involucrados.
- Enseñar habilidades técnicas básicas, como el manejo de cámaras, micrófonos y luces, para mejorar la comprensión de los aspectos técnicos de la producción televisiva.

### **METODOLOGÍA**

Los mayores realizarán una visita guiada por el propio director del ente público a los platós donde se producen los informativos, el Redacción Plus de la mañana, las entrevistas culturales, sobre el patrimonio, las fiestas locales y sobre temas sociales en general. Tendrán la posibilidad de grabar piezas de informativos, manejar cámaras y cuadros de luz, conocer los secretos de la edición y, sobre todo, conocer los orígenes y evolución de Onda Algeciras Televisión, así como su razón de ser.

### **TEMPORALIZACIÓN**

La actividad durará 1 hora y media aproximadamente.

### **DESTINATARIOS**

Todas las personas mayores de 65 años pertenecientes a cualquier centro de participación activa de la ciudad o a cualquier asociación de vecinos colaboradora.

## **Luces, cámara, acción: mayores en la televisión**

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR EMPRESA MEDIOS DE COMUNICACIÓN DE ALGECIRAS, S.A.  
(ONDA ALGECIRAS TELEVISIÓN)

### **INTRODUCCIÓN**

La televisión desempeña un papel polifacético que va más allá del simple entretenimiento. Su capacidad para informar, educar, conectar y reflejar la cultura la convierte en una herramienta integral en la vida de las personas, desempeñando un papel central en la forma en que las sociedades más modernas se informan y se entretienen.

### **OBJETIVOS**

- Ofrecer oportunidades para que participen activamente en simulaciones de producción televisiva, comprendiendo tareas y roles específicos.
- Estimular la creatividad al permitir que las personas mayores propongan ideas y participen en la creación de pequeñas producciones.
- Desarrollar una apreciación por el trabajo artístico y técnico involucrado en la creación de programas de televisión.

### **METODOLOGÍA**

Sabemos la importancia de hacer que nuestros mayores se sientan escuchados, por eso la Delegación del Mayor propone a Onda Algeciras la apertura de una ventana, quincenalmente, en el programa de la mañana en directo Redacción Plus. Las entrevistas podrán ser en plató, en el centro de participación activa o en diferentes lugares en la ciudad. Tendrán una duración estimada de entre 10 y 15 minutos, y en ella se abordaría el tema o los temas de mayor actualidad en cuanto a los servicios que el Ayuntamiento presta a este importante colectivo y el papel en sí del asociacionismo en el sector.

### **TEMPORALIZACIÓN**

La duración de cada entrevista será de entre 10 y 15 minutos.

### **DESTINATARIOS**

Todas las personas mayores de 65 años pertenecientes a cualquier centro de participación activa de la ciudad o a cualquier asociación de vecinos colaboradora.

## **Prevención de incendios en el hogar para personas mayores.**

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR CONSORCIO BOMBEROS PROVINCIA DE CÁDIZ. PARQUE DE BOMBEROS DE ALGECIRAS

### **INTRODUCCIÓN**

La prevención de incendios es de vital importancia para todas las personas, pero especialmente para los adultos mayores, quienes a menudo enfrentan desafíos adicionales debido a la movilidad reducida, problemas de salud y otros factores asociados con el envejecimiento.

Las estadísticas muestran que los adultos mayores tienen un mayor riesgo de incendios en el hogar, a menudo debido a factores como descuidos con dispositivos eléctricos, olvido de elementos de cocina o problemas con sistemas de calefacción.

La prevención de incendios en personas mayores es esencial para garantizar su seguridad, proteger su salud y mejorar su calidad de vida en el entorno doméstico. La concienciación, la educación y la adopción de medidas preventivas son clave para abordar los riesgos específicos asociados con el envejecimiento.

### **OBJETIVOS**

- Aumentar la conciencia de las personas mayores sobre los riesgos de incendios en el hogar, destacando las principales causas y cómo pueden contribuir a la ocurrencia de incendios.
- Enseñar a identificar situaciones y objetos que podrían representar un peligro de incendio, como cables eléctricos dañados, aparatos defectuosos, gas, etc.
- Familiarizar a las personas mayores con las rutas de escape en caso de incendio, destacando la importancia de contar con salidas alternativas y puntos de encuentro seguros.
- Fomentar la adopción de prácticas de seguridad, como el almacenamiento seguro de productos inflamables, el uso de detectores de humo y el mantenimiento regular de sistemas de calefacción.

### **METODOLOGÍA**

La actividad consistirá en una charla donde se explicarán las medidas de prevención y actuación en caso de incendio enfocadas a personas mayores en los centros de participación activa que lo soliciten. Luego, se hará una visita al parque de bomberos otro día distinto al de la charla, según disponibilidad. Los grupos serán de 20-25 personas.

### **TEMPORALIZACIÓN**

La charla tendrá una duración aproximada de 1 hora y media.

La visita durará 1 hora,

### **DESTINATARIOS**

Todas las personas mayores de 65 años pertenecientes a cualquier centro de participación activa de la ciudad o a cualquier asociación de vecinos colaboradora.



## **Jornada “Conoce la Policía Local y sus actividades de educación vial para personas mayores”**

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR POLICÍA LOCAL

### **INTRODUCCIÓN**

La policía local es crucial para mantener el orden y la seguridad a nivel comunitario. Sus funciones incluyen prevenir el crimen, responder a emergencias, controlar el tráfico, resolver conflictos locales, colaborar con otros servicios, participar en programas de prevención y hacer cumplir las leyes locales. Su presencia y acciones contribuyen a crear comunidades seguras y promover la confianza ciudadana.

### **OBJETIVOS**

- Conocer el trabajo de la Policía Local de Algeciras y de sus distintas unidades.
- Recordar pautas básicas de seguridad vial para personas mayores.
- Solicitar la colaboración de las personas mayores para conseguir mejorar la seguridad vial del municipio, gracias a su capacidad de influir positivamente en los hábitos y conductas de sus hijos y nietos.
- Solicitar la colaboración de las personas mayores en la prevención, detección y denuncia de situaciones de vulnerabilidad en su entorno: absentismo escolar, acoso a menores, violencia entre menores, desprotección de menores, mayores o incapaces...
- Conocer de cerca la Unidad Canina de la Policía Local de Algeciras.

### **METODOLOGÍA Y TEMPORALIZACIÓN**

- Charla presencial, en los distintos centros de participación activa, fomentando la participación de los asistentes y su intervención, exponiendo experiencias y/o dudas relacionadas con la materia. Duración máxima de la charla: 90 minutos.
- Uso de material audiovisual, debido a la temática de la charla (necesidad de TV o cañón de video y ordenador).
- A la finalización de la charla, exhibición de la Unidad Canina en la Jefatura de la Policía Local de Algeciras. Duración máxima: 30 minutos.
  
- Duración máxima de la actividad: 2 horas.

### **DESTINATARIOS**

Todas las personas mayores de 65 años pertenecientes a cualquier centro de participación activa de la ciudad o a cualquier asociación de vecinos colaboradora.

## **Jornada “Consejos de seguridad en el uso del teléfono móvil y redes sociales para personas mayores”**

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR POLICÍA LOCAL

### **INTRODUCCIÓN**

Proporcionar información y consejos de seguridad a personas mayores, en el ámbito del uso de la telefonía móvil, en aspectos como:

- \* Prevención de estafas mediante sistemas de mensajería o redes sociales.
- \* Prevención de robo de datos personales.
- \* Qué hacer si creo que he sido víctima de una estafa o robo de datos personales.
- \* Difusión de bulos: cómo distinguirlos y evitar que se propaguen.

### **OBJETIVOS**

- Informar sobre los posibles fraudes y estafas telefónicas, destacando señales de advertencia y proporcionando pautas para reconocer y evitar situaciones de riesgo.
- Enseñar sobre la importancia de configurar la privacidad en las redes sociales y la necesidad de ser cauteloso al compartir información personal en línea.
- Educar sobre los peligros potenciales en línea y la importancia de utilizar conexiones seguras, evitando redes Wi-Fi públicas no seguras y siendo cautelosos al hacer clic en enlaces desconocidos.
- Proporcionar estrategias para evitar y manejar llamadas no deseadas, incluyendo la configuración de bloqueos de llamadas y la identificación de números desconocidos.
- Instruir sobre la importancia de mantener el sistema operativo y las aplicaciones actualizadas para garantizar la seguridad y el rendimiento óptimo del teléfono móvil.

### **METODOLOGÍA Y TEMPORALIZACIÓN**

- Charla presencial en los centros de participación activa que lo solicite, fomentando la participación de los asistentes y su intervención, exponiendo experiencias y/o dudas relacionadas con la materia.
- Duración máxima: 1'5 horas (presentación, una hora de intervención de los ponentes y tiempo adicional para las intervenciones de los asistentes).
- Uso de material audiovisual, debido a la temática de la charla (necesidad de TV o cañón de vídeo y ordenador).

### **DESTINATARIOS**

Todas las personas mayores de 65 años pertenecientes a cualquier centro de participación activa de la ciudad o a cualquier asociación de vecinos colaboradora.

**Mayores visitan el Ayuntamiento: “Conoce tu historia”**  
ACTIVIDAD IMPARTIDA POR DELEGACIÓN DE TURISMO

## **INTRODUCCIÓN**

Una aproximación a la historia reciente de Algeciras de la mano de técnicos municipales y desde los edificios donde tuvo lugar uno de los episodios más relevantes de los últimos siglos: la Conferencia Internacional de Algeciras.

La Conferencia Internacional de Algeciras, celebrada en 1906, fue una reunión diplomática que tuvo como objetivo resolver la crisis de Marruecos, un territorio disputado en ese momento. Las principales potencias europeas y Estados Unidos se reunieron en Algeciras para negociar una solución pacífica.

## **OBJETIVOS**

“Conoce tu historia” pretende, mediante el acercamiento *in situ* a una época concreta de la historia de Algeciras, promover en los algecireños el sentido de identidad colectiva, el aprecio por el patrimonio presente, la capacidad de mostrar nuestros elementos culturales a los que lo desconocen, y el orgullo de vivir y pertenecer a Algeciras.

## **METODOLOGÍA Y TEMPORALIZACIÓN**

La actividad comenzará en el salón de plenos (C/ Alfonso XI, 12). Aquí, se dará una exposición del funcionamiento de las sesiones plenarias municipales y la toma de decisiones, además de una introducción a la historia de la Algeciras moderna en el espacio en el que se celebró la Conferencia Internacional de Algeciras.

Tras un recorrido participativo por los acontecimientos más relevantes de la historia moderna de Algeciras (del siglo XVIII a la actualidad) los participantes, conducidos por un técnico municipal, realizarán una visita interpretada a Plaza Alta, donde conocerán algunos detalles especiales de la decoración de azulejos, sobre elementos constructivos de la Iglesia de la Palma y Capilla de Europa, y sobre la campana de estos templos.

## **DESTINATARIOS**

Todas las personas mayores de 65 años pertenecientes a cualquier centro de participación activa de la ciudad o a cualquier asociación de vecinos colaboradora.

## **Visita al Puerto de Algeciras**

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR LA AUTORIDAD PORTUARIA DE LA BAHÍA DE ALGECIRAS

### **INTRODUCCIÓN**

El puerto de Algeciras tiene una historia rica y diversa. Aunque su desarrollo moderno ha sido significativo, su importancia como punto estratégico se remonta a tiempos antiguos.

En la actualidad, el puerto de Algeciras es conocido como uno de los principales nodos logísticos y de transporte marítimo en Europa. Su actividad incluye el tráfico de contenedores, carga a granel, pasajeros y servicios logísticos. La conexión estratégica con África y su posición como punto de tránsito entre el Atlántico y el Mediterráneo han contribuido a su continua relevancia en el panorama portuario mundial.

### **OBJETIVOS**

- Familiarizar a la tercera edad con la ubicación, estructuras y funciones del puerto de la ciudad, promoviendo un mayor entendimiento del entorno.
- Fomentar la interacción social al organizar visitas grupales al puerto, creando oportunidades para compartir experiencias y conocimientos.
- Promover un sentido de pertenencia y conexión con la ciudad al entender la importancia del puerto en la vida local.

### **METODOLOGÍA**

A través de esta actividad, se pretende dar a conocer las instalaciones portuarias desde otra perspectiva: el mar. Las personas mayores podrán disfrutar de las maravillosas vistas que ofrece la Bahía de Algeciras a través de un paseo en barco, donde podrán observar las terminales de contenedores, Gibraltar, la playa del Rinconcillo...

### **TEMPORALIZACIÓN**

La actividad tendrá una hora aproximada de 2 horas.

### **DESTINATARIOS**

Todas las personas mayores de 65 años pertenecientes a cualquier centro de participación activa de la ciudad o a cualquier asociación de vecinos colaboradora.

## **Visita al Real Club Náutico de Algeciras**

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR EL REAL CLUB NÁUTICO DE ALGECIRAS

### **INTRODUCCIÓN**

El Real Club Náutico de Algeciras se fundó el 13 de mayo de 1943 por iniciativa de una comisión de ciudadanos, para responder a la necesidad que se había planteado de centralizar en un organismo oficial las actividades náutico-deportivas que, sobre todo, desde el final de la Guerra Civil se estaban desarrollando en el puerto y en el ámbito de la Bahía.

### **OBJETIVOS**

- Permitir que la tercera edad conozca y se familiarice con las instalaciones del club náutico, incluyendo muelles, áreas de descanso y salas comunes
- Informar sobre las diversas actividades náuticas que ofrece el club, como la navegación, la pesca, el kayak o la vela.

### **METODOLOGÍA**

Con el desarrollo de esta actividad pretendemos acercar a los mayores las instalaciones del Real Club Náutico de Algeciras, visitando los pantalanes, y descubriendo la escuela de vela.

### **TEMPORALIZACIÓN**

La duración aproximada de la actividad será de 1 hora y media aproximadamente.

### **DESTINATARIOS**

Todas las personas mayores de 65 años pertenecientes a cualquier centro de participación activa de la ciudad o a cualquier asociación de vecinos colaboradora.

## **Conoce el club de tu ciudad**

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR ALGECIRAS CLUB DE FÚTBOL

### **INTRODUCCIÓN**

El fútbol es un deporte que trasciende fronteras y culturas. Conocerlo puede brindar a las personas mayores una forma de identificación cultural. Además, la emoción y la pasión asociadas con el deporte pueden generar sentimientos positivos y conexiones emocionales.

Aunque la tercera edad puede no participar activamente en juegos de fútbol, pueden involucrarse como espectadores, seguidores o incluso voluntarios en eventos relacionados con el deporte. Esto les proporciona oportunidades de participación activa en la comunidad.

### **OBJETIVOS**

Conocer de primera mano todo lo que engloba el club de nuestra ciudad: sus orígenes, su evolución, trayectoria y objetivos.

### **METODOLOGÍA Y TEMPORALIZACIÓN**

En nuestra oferta planteamos diferentes opciones:

- Realización del TOURMIRADOR (con diapositivas del club en el estadio)
- Charla deportiva con jugadores del primer equipo y cuerpo técnico.
- Invitación con un máximo de 40 personas a fondo norte a presenciar un partido.
- Ver entrenamiento del primer equipo.

### **DESTINATARIOS**

Todas las personas mayores de 65 años pertenecientes a cualquier centro de participación activa de la ciudad o a cualquier asociación de vecinos colaboradora.

## **Conoce el Balonmano**

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR CLUB BALONMANO CIUDAD DE ALGECIRAS

### **INTRODUCCIÓN**

El balonmano es un deporte que posee una gran importancia y beneficios en diversos aspectos, tanto a nivel individual como social.

Va más allá de ser simplemente un deporte; ofrece una amplia gama de beneficios que afectan positivamente la salud física y mental, fomentan el trabajo en equipo, fortalecen valores y promueven la inclusión y la diversidad. La práctica del balonmano contribuye significativamente al bienestar general de quienes participan en este deporte.

### **OBJETIVOS**

Se pretende dar a conocer el deporte del balonmano en nuestra ciudad, dando la oportunidad de asistir a los partidos de equipos de categoría nacional.

### **METODOLOGÍA**

Dependiendo de la disponibilidad del equipo y de la demanda de la actividad, se dará la posibilidad de visitar los centros de participación activa, o de presenciar un entrenamiento del equipo. Además, se ofertará por parte del equipo obsequios que serán entregados a los mayores asistentes.

Una segunda parte de la actividad consistirá en la asistencia a los partidos donde podrán saludar a los jugadores y fotografiarse con ellos.

### **DESTINATARIOS**

Todas las personas mayores de 65 años pertenecientes a cualquier centro de participación activa de la ciudad o a cualquier asociación de vecinos colaboradora.

## **Conoce al Damex Udea**

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR DAMEX UDEA ALGECIRAS

### **INTRODUCCIÓN**

Practicar baloncesto no solo beneficia la salud física, sino que también contribuye al desarrollo integral de habilidades sociales, emocionales y mentales, haciendo de este deporte una opción valiosa para personas de todas las edades.

### **OBJETIVOS**

Se pretende dar a conocer el deporte del baloncesto en nuestra ciudad.

### **METODOLOGÍA**

Damex Udea Algeciras realiza una serie de actividades (incluida exhibición) para presentar a los mayores adultos la historia de Udea y tener la posibilidad de conocer a los jugadores y ver un partido en directo.

Esta actividad consiste en visitar a los centros de participación activa de mayores solicitantes y que estos asistan a un partido en casa.

En las visitas se repartirán entradas a los mayores adultos y durante el partido se efectuará un sorteo de material del club.

### **DESTINATARIOS**

Todas las personas mayores de 65 años pertenecientes a cualquier centro de participación activa de la ciudad o a cualquier asociación de vecinos colaboradora.



## **MayorPet**

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR C.D AGILITY CIUDAD DE ALGECIRAS

### **INTRODUCCIÓN**

Las mascotas brindan compañía constante, lo que es especialmente importante para aquellos que viven solos. La presencia de una mascota ayuda a reducir la sensación de soledad y proporcionar compañía emocional.

La interacción con mascotas estimula emociones positivas y genera sentimientos de alegría, amor y afecto. Esto es beneficioso para aquellos que enfrentan situaciones difíciles o que luchan contra la soledad o depresión.

Algeciras es el municipio con la media más alta de mascotas por habitante de toda Andalucía, y por ello vemos necesario incluir una actividad en la que fomentemos la interacción con las mascotas e incentivar la importancia de contar con una mascota en nuestras vidas, especialmente en la tercera edad.

### **OBJETIVOS**

- Mejorar el bienestar emocional al promover la conexión emocional y el afecto que las mascotas pueden ofrecer.
- Contribuir a la mejora de la autoestima y la autoconfianza al cuidar y recibir el afecto de las mascotas.

### **METODOLOGÍA**

- Presentación y explicación del deporte "Agility"
- Demostración de la práctica del método impartido en "Agility" con perros del club.
- Mostrar métodos de aprendizaje caninos.
- Interactuar con los perros del club.

### **TEMPORALIZACIÓN**

La actividad tendrá una duración aproximada de 1 hora y media.

### **DESTINATARIOS**

Todas las personas mayores de 65 años pertenecientes a cualquier centro de participación activa de la ciudad o a cualquier asociación de vecinos colaboradora.

## **De visita por la historia**

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR I.E.S. LEVANTE – ALGECIRAS (alumnado de 1º Curso del ciclo de Técnico Superior en Animación Sociocultural y Turística) Y DELEGACIÓN DE CULTURA

## **INTRODUCCIÓN**

Tras la colaboración iniciada en el curso 2022-2023 con la Delegación del Mayor y la Delegación de Cultura del Ayuntamiento de Algeciras, el profesorado de la Formación Profesional del IES Levante ha decidido incluir esta experiencia educativa en el Proyecto Aprendizaje-Servicio que se lleva a cabo en su centro educativo. La finalidad es combinar el aprendizaje del alumnado con cubrir una necesidad social en la comunidad.

En la propuesta para este curso han querido relacionar la contribución a la conservación del patrimonio cultural de la ciudad con una de las artes escénicas más antiguas, el teatro.

## **OBJETIVOS**

Entre los principales objetivos, se destaca:

- Objetivo general: visibilizar al colectivo de personas mayores como miembros de una comunidad activa.
- Objetivos específicos:
  - Disfrutar participando en una experiencia activa, lúdica y social.
  - Visitar un espacio (Museo Municipal) que forma parte del legado cultural de la ciudad.
  - Valorar la importancia de conocer el patrimonio histórico local.
  - Propiciar la interacción intergeneracional.

## **METODOLOGÍA Y TEMPORALIZACIÓN**

La actividad se desarrollará en 4 fases. En la primera fase, se hará una formación de grupo de mayores colaboradores, que por cercanía al centro educativo serán los que pertenezcan al centro de participación activa II – San José Artesano, donde se les informará sobre la posibilidad de participar en el diseño y preparación de la actividad junto con el alumnado. Luego, se hará la etapa del diseño de la actividad, donde se elaborará el material y se harán ensayos. Por último, la fase de desarrollo de la actividad, donde se disfrutará de la actividad que se ha venido desarrollando en el Museo Municipal.

El aforo máximo por cada centro será de 20 personas.

## **DESTINATARIOS**

Todas las personas mayores de 65 años pertenecientes a cualquier centro de participación activa de la ciudad o a cualquier asociación de vecinos colaboradora.

## **Anda y... ven a conocer tus mercados de abastos**

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR DELEGACIÓN DE MERCADOS

### **INTRODUCCIÓN**

La ciudad de Algeciras cuenta con dos mercados de abastos, cada uno de ellos con una idiosincrasia particular, tanto el Mercado Municipal Hotel Garrido como el Mercado de Abastos Ingeniero Torroja, siendo este último de interés cultural.

La actividad comercial desarrollada en ambos mercados es de una riqueza cultural, que aboga por el trato personalizado, los productos frescos y de cercanía de nuestro entorno más inmediato.

Por otro lado, la OMS (Organización Mundial de la Salud) explica los beneficios y riesgos de la actividad física y el comportamiento sedentario. La actividad física regular, como caminar, practicar deporte o participar en actividades recreativas, es muy beneficiosa para la salud. Al aumentar la actividad física de forma relativamente sencilla a lo largo del día, las personas pueden alcanzar fácilmente los niveles de actividad recomendados.

Es por eso que proponemos una actividad consistente en visitar los dos mercados, para darlos a conocer y para fomentar hábitos de vida saludable; y además, fomentar con dichas visitas la actividad física.

### **OBJETIVOS**

- Animar a las personas mayores a comprar alimentos frescos y productos locales directamente del mercado de abastos, promoviendo así una dieta más saludable y apoyando a los productores locales.
- Educar sobre los beneficios de una dieta equilibrada y la relevancia de consumir productos frescos y de temporada para mantener una buena salud, especialmente en la tercera edad.
- Proporcionar información sobre los productos locales disponibles en el mercado, destacando sus beneficios, métodos de cultivo y origen. Esto puede fomentar un mayor aprecio por los productos regionales.

### **METODOLOGÍA**

La actividad se desarrollará de la siguiente manera:

- Acompañamiento por personal de la Delegación de Mercados durante la visita al mercado Hotel Garrido, y posterior traslado al mercado Ingeniero Torroja.
- Visita explicativa durante la visita al mercado Ingeniero Torroja como Bien de Interés Cultural por un técnico de la Delegación de Turismo.

### **TEMPORALIZACIÓN**

La duración aproximada de la actividad será de 2 horas.

### **DESTINATARIOS**

Todas las personas mayores de 65 años pertenecientes a cualquier centro de participación activa de la ciudad o a cualquier asociación de vecinos colaboradora.

## **Bajo el manto de nuestras tradiciones**

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR LA HERMANDAD NUESTRO PADRE JESÚS ATADO A LA COLUMNA Y MARÍA SANTÍSIMA DE LAS LÁGRIMAS

### **INTRODUCCIÓN**

En la ciudad de Algeciras tenemos muchas Hermandades y Cofradías, pero ¿conocemos a las Hermandades, más allá de sus salidas procesionales? Mediante esta actividad pretendemos hacer visitas a Cofradías y Hermandades así como a sus titulares, disfrutando de la cultura cofrade de nuestra ciudad.

### **OBJETIVOS**

- Trabajar aspectos como la memoria, el lenguaje y la atención, y atender aspectos emocionales y sociales de los participantes.
- Dar a conocer el trabajo y funcionamiento de las Hermandades y Cofradías.
- Acercar y potenciar la realidad cofrade a los mayores.

### **METODOLOGÍA**

Esta actividad es una experiencia única que sumerge a los participantes en el fascinante mundo de las cofradías. Durante la jornada, los asistentes tendrán la oportunidad de sentir de cerca la devoción, la historia y las tradiciones que rodean a las cofradías.

Conocerán de primera mano, a través de una persona experta en la materia, cómo funciona una cofradía, cuáles son las actividades que desempeñan todas y cada una de las personas que la forman, cómo se preparan los titulares para las salidas procesionales, cómo es el trabajo del mayordomo y de todas y cada una de las personas que hacen posible que la salida procesional sea una experiencia mágica y sensorial.

### **TEMPORALIZACIÓN**

La duración aproximada será de 1 hora y media.

### **DESTINATARIOS**

Todas las personas mayores de 65 años pertenecientes a cualquier centro de participación activa de la ciudad o a cualquier asociación de vecinos colaboradora.

## **Entre capotes y muletas**

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR DELEGACIÓN DE FERIA Y FIESTAS

### **INTRODUCCIÓN**

La tauromaquia constituye una de las costumbres populares españolas más conocidas. España cuenta con un gran número de aficionados a las corridas de toros, considerándola como un bello espectáculo, un arte y una manifestación cultural ancestral que ha perdurado hasta nuestros días, al igual que el toro bravo. Con esta actividad se persigue dar a conocer la fiesta, ofreciendo la posibilidad de aprender las enseñanzas que se llevan a cabo en la Escuela Taurino “Miguel Mateo Miguelín”.

### **OBJETIVOS**

- Proporcionar a las personas mayores información sobre la historia y la cultura que rodea a las corridas de toros, destacando su importancia en la tradición local y nacional.
- Familiarizar a las personas mayores con la disposición y la arquitectura de la plaza de toros, explicando la ubicación de los diferentes sectores, como el ruedo, los tendidos, y los palcos.
- Fomentar la apreciación de la tauromaquia como una forma de arte, destacando la destreza y la habilidad técnica necesarias para el toreo, así como la importancia de la estética y la tradición en este campo.

### **METODOLOGÍA**

El taller se realizará en tres partes. En la primera se expondrá un video donde se irán explicando los distintos contenidos y, al finalizar éste, se hará un turno de preguntas. La segunda parte consistirá en la visita de todas las dependencias de la plaza de toros, y una demostración de los alumnos de la Escuela de Tauromaquia de las enseñanzas teórico-prácticas que reciben. Finalmente, se impartirá un taller práctico para que los asistentes puedan familiarizarse con los trastos de torear.

El contenido será:

- Los protagonistas: Toro, Torero y público.
- Características del toro bravo: encastes, tipos, pelos, encornaduras.
- El torero: vestido y trastos.
- El público: su manifestación y pedida de trofeos. El presidente.
- La lidia: los tres tercios.
- Concesión de trofeos.
- La Escuela Municipal de Tauromaquia de Algeciras.

### **TEMPORALIZACIÓN**

La duración aproximada de la sesión será de 2 horas.

### **DESTINATARIOS**

Todas las personas mayores de 65 años pertenecientes a cualquier centro de participación activa de la ciudad o a cualquier asociación de vecinos colaboradora.

## **Conoce tus derechos: aprende a realizar una reclamación**

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR LA DELEGACIÓN DE SALUD Y CONSUMO – OFICINA MUNICIPAL DE INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR (OMIC)

### **INTRODUCCIÓN**

Las personas mayores a menudo pueden ser más vulnerables a situaciones de abuso, maltrato o negligencia. Saber cómo presentar una reclamación es crucial para defender sus derechos y asegurar que reciban un trato adecuado y justo.

Las reclamaciones pueden contribuir a la mejora continua de los servicios y sistemas. Las quejas bien fundamentadas ofrecen retroalimentación valiosa a las instituciones y empresas, ayudándoles a identificar áreas de mejora y corregir problemas.

Saber cómo presentar una reclamación implica entender los derechos y responsabilidades. La educación continua sobre este tema puede ayudar a las personas mayores a estar informadas y preparadas para abordar problemas cuando surjan.

### **OBJETIVOS**

- Explicar las políticas y procedimientos específicos de la empresa o entidad respecto a las reclamaciones, asegurando que la persona mayor esté al tanto de los pasos que debe seguir.
- Informar sobre los documentos y pruebas necesarios para respaldar la reclamación, como facturas, recibos, fotografías, correos electrónicos, etc.
- Proporcionar instrucciones claras y paso a paso sobre cómo presentar la reclamación, incluyendo a quién dirigirla, dónde enviarla y los plazos que deben respetarse.
- Informar sobre la existencia de organizaciones de defensa del consumidor a las que la persona mayor puede recurrir en caso de que la reclamación no se resuelva de manera satisfactoria.

### **METODOLOGÍA**

A través de esta actividad, se persigue que la persona consumidora, ante cualquier controversia surgida en una relación de consumo (bien bienes, bien servicios) sepa cómo, cuándo y dónde tiene que iniciar una hoja de reclamaciones/quejas.

La segunda parte de la charla consistiría en ofrecer consejos útiles de cara a un consumo responsable. Por último, también contaremos con un turno de ruegos y preguntas.

### **TEMPORALIZACIÓN**

La duración de la actividad será aproximadamente de 1 hora y media.

### **DESTINATARIOS**

Todas las personas mayores de 65 años pertenecientes a cualquier centro de participación activa de la ciudad o a cualquier asociación de vecinos colaboradora.

## **Audiología y deterioro cognitivo**

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR AUDIOLOGY CLINICAL

### **INTRODUCCIÓN**

La salud auditiva en personas mayores es de suma importancia, ya que la pérdida de la audición afecta significativamente la calidad de vida de los individuos en esta etapa de la vida.

Mantener la salud auditiva en personas mayores es esencial para garantizar una vida plena, independiente y socialmente activa. La detección temprana de problemas auditivos y la intervención adecuada, como el uso de audífonos, pueden marcar una gran diferencia en la calidad de vida de las personas mayores.

### **OBJETIVOS**

- Destacar la importancia de someterse a chequeos auditivos periódicos, incluso si no se experimentan problemas aparentes, para la detección temprana y el tratamiento oportuno de condiciones auditivas.
- Enseñar la importancia de utilizar dispositivos auditivos recetados correctamente, así como promover su uso constante para mejorar la calidad de vida y la participación social.
- Informar sobre la conexión entre la salud auditiva y la salud mental, destacando cómo la pérdida de audición no tratada puede afectar la salud emocional y cognitiva.
- Identificar y reducir factores de riesgo para problemas auditivos, como la exposición prolongada a ruidos fuertes, el uso inadecuado de auriculares y la falta de protección en entornos ruidosos.

### **METODOLOGÍA**

En Audiology Clinical queremos ofrecer un estudio audiológico, ya que consideramos fundamental la calidad de vida, y para poder disfrutar solo necesitamos salud, en todos los sentidos, incluido el auditivo.

Primero, se impartirá una charla en el centro de participación activa que lo solicite, donde se explicará la importancia de la salud auditiva y se darán recomendaciones para evitar o retrasar el deterioro auditivo.

Al finalizar la charla, se pasará un formulario y, a todo aquel que esté interesado, se le dará una cita en la clínica donde se realizarán las pruebas pertinentes sin coste alguno. Se harán una serie de pruebas, tal y como: videotoscopia, timpanometría y reflejo estapedial y evaluación del umbral aéreo.

### **TEMPORALIZACIÓN**

La duración aproximada de la charla en el centro de participación activa será de 1 hora y media. Luego, acudirán mediante cita previa a hacerse un estudio a la clínica, teniendo una duración aproximada de 15-20 minutos.

### **DESTINATARIOS**

Todas las personas mayores de 65 años pertenecientes a cualquier centro de participación activa de la ciudad o a cualquier asociación de vecinos colaboradora.

## **Óptica y optometría: “Te queremos ver”**

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR OPIVISION

### **INTRODUCCIÓN**

La visión es uno de los sentidos más importantes y afecta directamente a nuestra calidad de vida. La salud ocular en personas mayores es esencial para mantener la independencia, realizar actividades diarias y disfrutar de experiencias visuales, como leer, ver televisión o interactuar con la familia y amigos.

Con el envejecimiento, aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades oculares como la degeneración macular, el glaucoma, las cataratas y la retinopatía diabética. La detección temprana y el tratamiento adecuado son cruciales para prevenir la pérdida de visión irreversible.

Las revisiones oculares regulares y la adopción de hábitos de vida saludables son clave para preservar la salud visual a medida que envejecemos.

### **OBJETIVOS**

- Destacar la importancia de someterse a exámenes oculares periódicos, incluso si no se experimentan problemas visuales aparentes, para la detección temprana y el tratamiento oportuno de condiciones oculares.
- Promover prácticas de higiene ocular adecuadas, como lavarse las manos antes de tocar los ojos, evitar frotarse los ojos con frecuencia y mantener limpias las lentes correctivas.
- Informar sobre la relación entre enfermedades sistémicas como la diabetes y la hipertensión con problemas oculares, destacando la necesidad de un control regular y cuidado adecuado.
- Identificar y reducir factores de riesgo para problemas oculares.

### **METODOLOGÍA**

Primero, se impartirá una charla en el centro de participación activa que lo solicite, donde se darán una serie de pautas para prevenir el desarrollo de enfermedades oculares. Al finalizar, se dará la opción de realizar una serie de pruebas para todo aquel que lo solicite, a través de una cita en la clínica Audiology.

Con el desarrollo de esta actividad se persigue detectar problemas relacionados con la salud ocular, mediante una serie de pruebas, tales como: paso de autorefractómetro, paso por tonómetro (tensión ocular), evaluación de la reacción pupilar consensuada, paso por oftalmoscopio, evaluación de rejilla de Amsler para detectar DMAE (Degeneración Macular, segunda causa de ceguera en Europa) y detección de cataratas.

Se impartirá en el centro que lo solicite, y luego se darán citas personalizadas.

### **TEMPORALIZACIÓN**

La duración aproximada de la charla en el centro de participación activa será de 1 hora y media. Luego, acudirán mediante cita previa a hacerse un estudio a la clínica, teniendo una duración aproximada de 15-20 minutos.

### **DESTINATARIOS**

Todas las personas mayores de 65 años pertenecientes a cualquier centro de participación activa de la ciudad o a cualquier asociación de vecinos colaboradora.



## **Revisión bucal y cuidado de prótesis dentales**

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR COLVI DENTAL DR. VICENTE COLOMER

### **INTRODUCCIÓN**

La higiene bucodental es crucial para las personas mayores, ya que el envejecimiento aumenta el riesgo de problemas dentales. Mantener una boca limpia previene enfermedades periodontales y caries, que pueden derivar en la pérdida de dientes y afectar la salud en general. Además, una buena salud oral facilita la masticación, promoviendo una nutrición adecuada, y previene la halitosis, mejorando la calidad de vida y las interacciones sociales. El cuidado oral constante y las visitas regulares al dentista son fundamentales en esta etapa vital.

Con esta actividad buscamos poder revisar el estado de la salud bucal de nuestros mayores y enseñarles el cuidado y mantenimiento de sus dientes y/o prótesis dentales, y así concienciarles de los diferentes problemas que pudieran tener.

### **OBJETIVOS**

- Destacar la importancia de someterse a revisiones dentales periódicas, incluso si no se experimentan problemas aparentes, para la detección temprana y el tratamiento oportuno de condiciones dentales.
- Informar sobre la importancia de cuidar y mantener limpias las prótesis dentales, como dentaduras postizas o implantes, para garantizar una masticación adecuada y prevenir problemas asociados.
- Informar sobre la conexión entre la salud bucal y la salud general, destacando cómo problemas dentales no tratados pueden contribuir a enfermedades sistémicas.

### **METODOLOGÍA**

El Dr. se desplazará a los centros de participación activa que lo solicite para impartir una charla y hacer exploraciones a todo aquel que esté interesado.

Utilizarán kits de exploración desechables y una luz personal para poder realizar las exploraciones de los pacientes. Luego, se dará una breve charla de los diferentes problemas de salud que pudieran tener al no llevar un buen mantenimiento de la salud bucal, así como dar consejos para un buen mantenimiento de sus prótesis dentales y dientes.

### **TEMPORALIZACIÓN**

La exploración tendrá una duración de 5 minutos por paciente, y la charla unos 15 minutos.

### **DESTINATARIOS**

Todas las personas mayores de 65 años pertenecientes a cualquier centro de participación activa de la ciudad o a cualquier asociación de vecinos colaboradora.

## **Primeros auxilios**

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR DUE.

### **INTRODUCCIÓN**

A medida que envejecemos, se acentúan los problemas de salud y los riesgos de sufrir accidentes. Muchas personas mayores viven solas, en comunidades rodeadas de personas de su edad o con su pareja. Es por ello que vemos necesario concienciar a esas personas sobre nociones básicas de primeros auxilios que les ayuden en caso de enfermedad o accidente, tanto para sí mismas como a otros, con el fin de evitar mayores secuelas y garantizar una asistencia correcta.

La información sobre primeros auxilios en la tercera edad es esencial para abordar las necesidades específicas de salud y bienestar de las personas mayores. Ayuda a garantizar una respuesta rápida y eficaz en situaciones de emergencia, promoviendo así la seguridad y la calidad de vida en esta etapa de la vida.

### **OBJETIVOS**

- Explicar la relevancia de tener conocimientos básicos de primeros auxilios, especialmente para las personas mayores que pueden estar más propensas a situaciones de emergencia.
- Proporcionar información sobre cómo prevenir caídas y cómo actuar si alguien se cae, teniendo en cuenta la fragilidad que puede caracterizar a las personas mayores.

### **METODOLOGÍA**

La actividad se impartirá a través de charlas informales organizadas en grupos de entre 10-15 personas que permitan a los usuarios asimilar la información fácilmente, además de la resolución de las posibles dudas que tengan, en un ambiente cercano y adaptado a la comprensión y necesidades de cada usuario. Constará de una parte teórica, una parte práctica y la resolución de dudas al final de la sesión.

### **TEMPORALIZACIÓN**

Todo el contenido se dará en una sola sesión, que tendrá una duración aproximada entre 1 hora y media y 2 horas.

### **DESTINATARIOS**

Todas las personas mayores de 65 años pertenecientes a cualquier centro de participación activa de la ciudad o a cualquier asociación de vecinos colaboradora.

## **Hábitos de vida saludable**

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR ÁREA DE GESTIÓN SANITARIA DEL CAMPO DE GIBRALTAR

### **INTRODUCCIÓN**

Adoptar hábitos de vida saludable en la tercera edad tiene como objetivo central mejorar la calidad de vida y el bienestar general de las personas mayores. Esto se logra a través del mantenimiento de la salud física mediante una dieta equilibrada y actividad física regular, la preservación de la funcionalidad y movilidad, y la prevención de enfermedades crónicas a través de un estilo de vida saludable.

Reducir la dependencia en el sistema de salud es otro objetivo clave, al prevenir enfermedades y complicaciones, contribuyendo así a la sostenibilidad del sistema. En conjunto, estos hábitos también fomentan una vida social activa, conectando con otros y contribuyendo positivamente a la comunidad. En resumen, adoptar hábitos saludables en la tercera edad busca garantizar una vejez saludable, activa y plena, abordando aspectos físicos, mentales y sociales de la vida de las personas mayores.

### **OBJETIVOS**

- Fomentar la comprensión de cómo los hábitos de vida saludables pueden contribuir a un envejecimiento activo y a mantener una buena salud en la tercera edad.
- Educar sobre la importancia del sueño para la salud física y mental, y proporcionar pautas para mejorar la higiene del sueño.
- Brindar información sobre cómo manejar el estrés y la importancia de cuidar la salud mental, ya que el bienestar emocional es clave para un envejecimiento saludable.

### **METODOLOGÍA**

La actividad se impartirá con una charla que tendrá una parte teórica y otra práctica, en los centros de participación activa que lo soliciten. Se ofrecerá información, herramientas y recursos dirigidos a promover la salud, la participación, la seguridad y el aprendizaje de la población mayor.

Se tratarán temas como:

- Alimentación
- La importancia de la actividad física
- Bienestar emocional
- Sueño
- Prevención de caídas

### **TEMPORALIZACIÓN**

La actividad tendrá una duración aproximada de 1 hora y media.

### **DESTINATARIOS**

Todas las personas mayores de 65 años pertenecientes a cualquier centro de participación activa de la ciudad o a cualquier asociación de vecinos colaboradora.

## **Visita el Vivero Municipal de Pelayo**

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR DELEGACIÓN DE PARQUES Y JARDINES

### **INTRODUCCIÓN**

La botánica, o el estudio de las plantas, juega un papel significativo en la vida de las personas mayores al ofrecer una serie de beneficios tanto a nivel físico como mental. Ver el crecimiento y desarrollo de las plantas proporciona un sentido de logro y autoestima. Para las personas mayores, especialmente aquellas que pueden enfrentar limitaciones físicas, cuidar plantas es una actividad gratificante, terapéutica y enriquecedora.

La botánica también ofrece oportunidades para el aprendizaje continuo, estimulando la mente y fomentando el interés intelectual. Identificar plantas, recordar sus nombres, comprender sus ciclos de vida, aprender sobre sus necesidades específicas y planificar el diseño del jardín son actividades que mantienen la mente activa, contribuyendo al desarrollo cognitivo.

### **OBJETIVOS**

- Conocer las distintas zonas en las que se divide un vivero de producción de plantas ornamental, semilleros, invernadero, mesa de cultivo, balsas de desarrollo, etc.
- Conocer las distintas fases por las que pasa la planta ornamental, sus cuidados durante la fase de vivero hasta su plantación en un lugar definitivo en la ciudad.
- Conocer las plantas más comunes que se producen para los jardines y espacios verdes de la ciudad.
- Propiciar actitudes de respeto y compromiso con los valores naturales, entendiéndolos como un bien individual y colectivo de nuestra ciudad.

### **METODOLOGÍA**

Visita guiada por técnico de la Delegación de Parques y Jardines para conocer las distintas partes y plantas del vivero. Con esta actividad se pretende dar a conocer el funcionamiento, organización y métodos de obtención de las diferentes plantas ornamentales y acercar a los visitantes al conocimiento de las especies vegetales autóctonas, en las distintas fases de su desarrollo, cuidado y mantenimiento.

### **TEMPORALIZACIÓN**

Tendrá una duración aproximada de 2 horas.

### **DESTINATARIOS**

Todas las personas mayores de 65 años pertenecientes a cualquier centro de participación activa de la ciudad o a cualquier asociación de vecinos colaboradora.

## **Conoce el Parque María Cristina**

### **ACTIVIDAD IMPARTIDA POR DELEGACIÓN DE PARQUES Y JARDINES**

#### **INTRODUCCIÓN**

El parque María Cristina es uno de los lugares más populares de la ciudad. Se encuentra inscrito en el Catálogo del Patrimonio Histórico Andaluz, como Jardín de Interés Cultural de la Provincia.

#### **OBJETIVOS**

- Familiarizar a la tercera edad con las diferentes áreas y características del parque, ayudándoles a comprender el diseño general del espacio.
- Promover la apreciación de espacios verdes, jardines y zonas naturales dentro del parque.
- Educar sobre la importancia de la conservación y el respeto por el entorno natural, fomentando prácticas sostenibles y la participación en iniciativas de preservación.

#### **METODOLOGÍA**

La actividad consistirá en lo siguiente:

- Caminata planificada para personas mayores, centrada en explorar y disfrutar de los aspectos naturales y sociales del parque.
- Durante la caminata, incorporaremos paradas estratégicas donde un técnico de la Delegación pueda proporcionar información sobre la historia, flora, fauna u otros aspectos interesantes del parque.

#### **TEMPORALIZACIÓN**

La actividad durará aproximadamente 1 hora y media.

#### **DESTINATARIOS**

Todas las personas mayores de 65 años pertenecientes a cualquier centro de participación activa de la ciudad o a cualquier asociación de vecinos colaboradora.

## **Tratamiento de Residuos Sólidos Urbanos**

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR ARCGISA

### **INTRODUCCIÓN**

Conscientes de la problemática que acarrearán las basuras domésticas, y asumiendo el reto de gestionarlas, en el año 2003 se inaugura el Complejo Medioambiental Sur de Europa (planta de tratamiento de residuos) ubicado en Los Barrios.

### **OBJETIVOS**

- Dar a conocer las características del sistema de reciclaje y la participación en él.
- Sensibilizar sobre el consumo y uso de productos, mostrando su coste ambiental y económico.
- Informar concretamente de cómo ha de ser la participación en la separación y recogida de la basura.
- Conocer y comprender el origen, composición y gestión de los residuos urbanos, así como tomar conciencia del problema que presenta la enorme producción de residuos sólidos que tiene lugar en nuestras viviendas.

### **METODOLOGÍA**

La actividad podrá impartirse tanto en las instalaciones de ARCGISA (complejo "Sur de Europa") o en las instalaciones de los centros de participación activa de la ciudad, en función de lo que demanden.

### **TEMPORALIZACIÓN**

La charla tendrá una duración aproximada de 1 hora y media.

### **DESTINATARIOS**

Todas las personas mayores de 65 años pertenecientes a cualquier centro de participación activa de la ciudad o a cualquier asociación de vecinos colaboradora.

## **Conoce el Ciclo del Agua**

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR EMALGESA

### **INTRODUCCIÓN**

Conocer el ciclo del agua es fundamental para comprender y abordar de manera efectiva diversos aspectos relacionados con el suministro de agua, la gestión de recursos hídricos y la sostenibilidad ambiental en nuestra ciudad.

Por otro lado, también es primordial educar y concienciar a la ciudadanía. Una población informada es más propensa a adoptar prácticas responsables en el uso del agua y a apoyar iniciativas destinadas a la conservación y el manejo sostenible de los recursos hídricos.

### **OBJETIVOS**

- Descubrir cómo se obtiene el agua que se consume en Algeciras.
- Conocer los procesos de tratamiento que hacen que el agua sea potable.
- Descubrir rincones naturales del municipio y su utilización sostenible.

### **METODOLOGÍA**

En el transcurso de esta actividad, que se impartirá en los centros de participación activa que lo soliciten, se dará a conocer los distintos procesos por los que pasa el agua, desde que sale del punto de captación hasta que llega a los grifos de nuestras viviendas.

### **TEMPORALIZACIÓN**

La duración de la actividad será de aproximadamente 1 hora y media.

### **DESTINATARIOS**

Todas las personas mayores de 65 años pertenecientes a cualquier centro de participación activa de la ciudad o a cualquier asociación de vecinos colaboradora.

## **Viaja con tu mente... disfruta leyendo**

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR LA MAESTRA Y ESCRITORA ÁFRICA BOLLAR

### **INTRODUCCIÓN**

La participación regular en actividades intelectuales, como la lectura, se ha asociado con una reducción en el riesgo de deterioro cognitivo y la aparición de enfermedades neurodegenerativas, como el Alzheimer.

La lectura en la tercera edad no solo proporciona entretenimiento, sino que también promueve la salud mental, la socialización y el bienestar general. Fomentar el hábito de la lectura en las personas mayores contribuye significativamente a su calidad de vida.

### **OBJETIVOS**

- Utilizar la lectura como una herramienta para estimular la mente, mejorando la memoria, la concentración y otras funciones cognitivas.
- Motivar a los mayores para que encuentren en la lectura un medio de aprendizaje, entretenimiento y disfrute, acercar al lector la obra literaria del escritor, conocer los grandes beneficios que tiene la lectura y desarrollar su imaginación y creatividad.

### **METODOLOGÍA Y TEMPORALIZACIÓN**

- Charla presencial, fomentando la participación activa de los asistentes, exponiendo experiencias y acercando el escritor y el libro, al lector.
- 1ª etapa: una sesión de 75 minutos. En esta charla presencial, la escritora hará un trabajo de fomento de la lectura, comentando los beneficios que les aporta. Se hará una presentación de su libro, "Candelaria, la niña que habla con las gallinas", y todo aquel que quiera lo puede adquirir.
- Habrá una 2ª etapa voluntaria, donde, dependiendo de la demanda, se reunirán a los 2 meses para comentar el libro.

### **DESTINATARIOS**

Todas las personas mayores de 65 años pertenecientes a cualquier centro de participación activa de la ciudad o a cualquier asociación de vecinos colaboradora.