



OFERTA DE PARTICIPACIÓN ACTIVA MUNICIPAL PARA MAYORES



PROGRAMACIÓN 2026 - IV EDICIÓN



Infórmate en: www.algeciras.es/mayores
puntoinformacionmayor@algeciras.es





Un camino ilusionante

Cuando hace unos años decidimos crear una nueva delegación dentro del organigrama municipal, éramos conscientes de que asumíamos un gran reto, pero lo afrontamos tanto con ilusión como con empeño por dedicarnos a uno de los colectivos que más necesitan el calor de la sociedad: el de los mayores.

Y así lo hicimos, poniendo en marcha la Delegación del Mayor, y convirtiéndonos en uno de los pocos ayuntamientos de Andalucía que cuentan con un departamento de este tipo, y del que ya podemos decir que está dando sus frutos.

Consecuencia inmediata de esta puesta en marcha fue trabajar para dotar de contenido a la Delegación, y una de las ideas que se barajó fue la de desarrollar una amplia programación de actividades, todas ellas de carácter gratuito, que permitiesen a nuestros mayores no solo ocupar su tiempo de ocio, sino también mejorar su salud, su seguridad, e incluso, combatir esa auténtica lacra que es la soledad.

Nació así la Oferta de Participación Activa Municipal para Mayores, la OPAMM, convertida ya en un recurso de primera magnitud, que llega ya a su cuarta edición, con una programación que ha ido creciendo cada año, puesto que cada vez hay más colectivos sociales, empresas e instituciones que creen en ella, y que hace que alcancemos en este 2026 un total de 52 actividades, que llegan precedidas del éxito cosechado en la edición pasada.

Y en esta entrega se contemplan novedades importantes relacionadas con aspectos tan fundamentales para nuestros mayores como pueden ser conocer el plan de emergencia municipal, reducir la brecha digital, combatir la soledad, trabajar por la salud mental, o cuidar al que cuida, entre otros.

Todas estas citas serán llevadas a cabo a lo largo de los próximos meses, y para ello esperamos seguir contando con la inestimable colaboración de los centros de día y las asociaciones de mayores, verdaderos protagonistas de estas acciones.

Por todo ello, quiero públicamente felicitar a mi compañera concejal Patricia Bueno, así como al equipo de trabajo que encabeza, por esta labor que vienen desarrollando, y que lejos de caer en la autocomplacencia, podemos decir que está cumpliendo sus objetivos.

Finalizo dando las gracias en nombre de la ciudad de Algeciras a quienes forman parte de esta oferta de participación activa municipal para mayores, desde el convencimiento de que todos los esfuerzos que hagamos en beneficio de quienes integran este colectivo, estarán bien hechos.

Un fuerte abrazo para todos.

José Ignacio Landaluze Calleja
Alcalde de Algeciras



Este cuadernillo que tenéis entre las manos es el resultado de un camino recorrido en común. Un camino que se construye a partir de la escucha, del diálogo y del compromiso con las personas mayores de nuestra ciudad. No es únicamente una programación de actividades, sino una invitación a seguir formando parte activa de la vida social, cultural y comunitaria de Algeciras.

Cada una de las propuestas que aparecen en estas páginas responde a una idea clara: ofrecer espacios donde compartir tiempo, conocimientos y experiencias. Espacios donde aprender algo nuevo, recuperar tradiciones, descubrir rincones de nuestra ciudad, cuidar la salud, fomentar la creatividad y, sobre todo, encontrarnos. Porque participar es también sentirse acompañado, reconocido y valorado.

Desde la Delegación del Mayor creemos firmemente en un envejecimiento activo, participativo y digno. Por eso trabajamos para que esta programación sea diversa, accesible y adaptada a distintas inquietudes y realidades. Nuestro objetivo es que cada persona pueda encontrar actividades que le motiven, le despierten curiosidad y le animen a seguir implicándose.

Nada de esto sería posible sin la colaboración de numerosas entidades, asociaciones, profesionales y servicios municipales que han aportado su tiempo, su conocimiento y su experiencia para dar forma a este programa. A todos ellos queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento por su implicación y por compartir con nosotros la responsabilidad de cuidar y acompañar a nuestras personas mayores.

Y, por supuesto, este cuadernillo tiene sentido gracias a vosotros. Gracias a vuestra participación, a vuestra actitud abierta y a las ganas con las que acudís a cada actividad. Sois el motor de este proyecto. Con vuestra presencia llenáis de contenido cada taller, cada visita y cada encuentro, convirtiéndolos en espacios vivos, cercanos y llenos de significado.

Gracias por confiar, por participar y por seguir demostrando que la edad no es un límite, sino una etapa llena de oportunidades para aprender, compartir y disfrutar. Desde la Delegación del Mayor seguiremos trabajando con el mismo compromiso y la misma ilusión para ofreceros propuestas que os acompañen y os hagan sentir protagonistas.

Patricia María Bueno Montero
Delegada del Mayor

Soledad no deseada: cuando sentirse solo no es una elección

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR LA DELEGACIÓN DEL MAYOR DEL AYUNTAMIENTO DE ALGECIRAS

INTRODUCCIÓN

La soledad no deseada es una realidad cada vez más presente entre las personas mayores y puede tener consecuencias negativas en la salud emocional, social y física. Vivir solo no siempre implica sentirse solo, ni vivir acompañado garantiza el no sentirse solo.

Esta charla tiene como objetivo visibilizar la soledad no deseada, ofrecer información clara y accesible sobre esta situación y dar a conocer los recursos municipales disponibles para prevenirla y abordarla, fomentando la participación social como herramienta clave de bienestar.

OBJETIVOS

- Sensibilizar sobre qué es la soledad no deseada y cómo afecta a las personas mayores.
- Identificar señales de alerta asociadas al aislamiento social.
- Informar sobre recursos y programas municipales dirigidos a personas mayores que viven solas.
- Promover la participación en actividades comunitarias como factor protector.

METODOLOGÍA

La actividad se desarrollará en formato de charla presencial, impartida por personal técnico municipal, con un enfoque claro, cercano y adaptado al público asistente.

Se utilizará un lenguaje sencillo y ejemplos cotidianos, dejando un espacio final para preguntas y aclaración de dudas.

TEMPORALIZACIÓN

Duración aproximada: 1 hora.

La Corresponsabilidad es cosa de todos

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR LA DELEGACIÓN DE IGUALDAD Y BIENESTAR SOCIAL DEL AYUNTAMIENTO DE ALGECIRAS

INTRODUCCIÓN

El bienestar personal y la convivencia en la comunidad dependen en gran medida de cómo nos cuidamos a nosotros mismos y de cómo nos apoyamos entre todos. A lo largo de la vida, las personas mayores han asumido múltiples responsabilidades familiares y sociales, por lo que resulta especialmente importante reflexionar sobre la importancia de compartir tareas, pedir ayuda cuando se necesita y ofrecer apoyo a los demás.

La Delegación de Igualdad y Bienestar Social desarrolla distintas acciones encaminadas a promover la corresponsabilidad, entendida como una forma de vivir y convivir basada en la colaboración, el autocuidado y el cuidado mutuo. A través de esta actividad se pretende acercar a las personas mayores el trabajo que realiza esta Delegación, explicando de manera sencilla cómo la corresponsabilidad puede mejorar el bienestar personal, familiar y comunitario.

Esta charla invita a reflexionar sobre pequeñas acciones cotidianas que contribuyen a una vida más equilibrada y saludable, fomentando actitudes de apoyo mutuo, solidaridad y participación activa, y rompiendo con la idea de que las responsabilidades deben afrontarse en soledad.

OBJETIVOS

- Promover la corresponsabilidad fortaleciendo la convivencia mejorando el bienestar personal y comunitario.
- Fomentar actitudes de colaboración como valorar el autocuidado, identificar pequeñas acciones cotidianas que favorecen el bienestar y romper la idea de cargar solos con las responsabilidades, favoreciendo el pedir y ofrecer ayuda.

METODOLOGÍA

La charla se llevará a cabo en el Centro de Participación Activa que lo solicite, con un enfoque teórico y adaptado a las necesidades de las personas mayores. Se explicarán de manera clara y sencilla qué es la Delegación de Igualdad y Bienestar Social y acciones que se promueven en relación a la corresponsabilidad.

Se utilizarán materiales visuales como presentaciones y folletos informativos para facilitar la comprensión. Al finalizar, se abrirá un espacio para preguntas y respuestas, donde los asistentes podrán aclarar dudas.

TEMPORALIZACIÓN

La charla durará aproximadamente 1 hora y media.

Conoce el Plan de Emergencia Municipal: Tu Ayuntamiento te Cuida

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR LA DELEGACIÓN DE PROTECCIÓN CIVIL DEL AYUNTAMIENTO DE ALGECIRAS

INTRODUCCIÓN

La Delegación del Mayor del Ayuntamiento de Algeciras organiza esta iniciativa con el propósito de acercar sus servicios y recursos a las personas mayores de la ciudad. Este encuentro tiene como finalidad dar a conocer el trabajo que se realiza desde la Delegación de Protección Civil con carácter general, así como darles a conocer el contenido del Plan de Emergencia Municipal (PTEL), y las formas de actuar ante diferentes emergencias (inundaciones, incendios, terremotos y/o maremotos, etc) que pudieran producirse en el municipio.

El objetivo principal es establecer un vínculo más cercano y accesible entre el Ayuntamiento y las personas mayores, creando un espacio de referencia donde puedan encontrar apoyo, orientación y respuesta a sus necesidades. Además, esta actividad busca fomentar la participación activa y recoger inquietudes que puedan incluirse en dicho PTEL, mejorando el mismo.

METODOLOGÍA

La actividad se desarrollará a través de la visita de técnicos municipales de la Delegación de Protección Civil y voluntarios de la Agrupación Local a diferentes espacios de la ciudad. Estos encuentros se llevarán a cabo en Centros de Participación Activa, asociaciones de vecinos o cualquier lugar que se pueda reservar según la disponibilidad.

El propósito es dar a conocer las actuaciones de la Delegación de Protección Civil y el Plan de Emergencia Municipal (PTEL) directamente a las personas mayores así como las pautas a seguir en caso de diferentes tipos de Emergencias, formándolos en cómo actuar en caso de emergencia, facilitando su acceso a la información y fomentando una comunicación más directa.

Esta metodología permite adaptar cada encuentro al entorno y las necesidades del grupo, garantizando un trato cercano y accesible así como darles las pautas a seguir en caso de Emergencias. De esta manera, se busca fortalecer el vínculo entre el Ayuntamiento y las personas mayores, creando un espacio donde se sientan escuchados y apoyados.

TEMPORALIZACIÓN

La duración de la actividad será entre 45 minutos y 1 hora.

La ciudad que queremos

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR DELEGACIÓN DE LIMPIEZA DEL AYUNTAMIENTO DE ALGECIRAS

INTRODUCCIÓN

Con esta actividad, la Delegación de Limpieza del Ayuntamiento de Algeciras quiere acercar a las personas mayores la información sobre las actuaciones que se están llevando a cabo en materia de limpieza viaria, recogida de residuos y mantenimiento de los espacios públicos, así como dar a conocer los proyectos y líneas de trabajo previstos para el futuro.

Además, se pondrá en valor la labor diaria que realizan los operarios y operarias de la empresa municipal ALGESA, destacando la importancia de su trabajo y fomentando la corresponsabilidad ciudadana en el cuidado de la ciudad. La actividad también pretende escuchar a las personas mayores, recogiendo sus impresiones, sugerencias y preocupaciones sobre la limpieza en sus barrios.

OBJETIVOS

- Informar a las personas mayores sobre las actuaciones municipales en materia de limpieza y mantenimiento urbano.
- Dar a conocer el funcionamiento de los servicios de limpieza y el trabajo que realiza la empresa municipal ALGESA.
- Sensibilizar sobre la importancia de la colaboración ciudadana para mantener una ciudad limpia y cuidada.
- Crear un espacio de diálogo directo entre el Ayuntamiento y las personas mayores.

METODOLOGÍA

La actividad se llevará a cabo por parte del Concejal-Delegado de Limpieza del Ayuntamiento de Algeciras, que realizará una visita al Centro de Participación Activa o asociación que lo solicite.

Durante los encuentros se explicarán, de forma clara y accesible, las actuaciones que se están realizando y las previstas, resolviendo dudas y favoreciendo la participación y el intercambio de opiniones con las personas asistentes.

TEMPORALIZACIÓN

La charla durará aproximadamente 1 hora.

Adiós a la brecha digital

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR ADECCO FORMACIÓN S.A.U. - EN COLABORACIÓN CON LA DELEGACIÓN DE FOMENTO DEL AYUNTAMIENTO DE ALGECIRAS

INTRODUCCIÓN

La tecnología es cada vez más importante en la vida diaria, pero muchas personas mayores encuentran dificultades para utilizarla, lo que genera la conocida brecha digital. Con el objetivo de reducir esta situación, la Delegación de Fomento del Ayuntamiento de Algeciras ha firmado un convenio de colaboración con ADECCO Formación S.A.U., que permite desarrollar acciones formativas gratuitas en competencias digitales.

El proyecto “Aprende Volando” es impartido por Adecco Formación, promovido por el Ayuntamiento de Algeciras, la Agencia Digital de Andalucía y la Consejería de Presidencia de la Junta de Andalucía. Es un programa de formación, totalmente gratuito, con un enfoque flexible y de carácter muy práctico que contará con más de 130 cursos sobre temáticas tan diversas como ofimática, ciberseguridad, e-ciudadanía, IA, marketing digital y creación de contenidos, redes sociales, programación, emprendimiento o empleabilidad.

OBJETIVOS

- Reducir la brecha digital en las personas mayores.
- Facilitar el aprendizaje de gestiones online.
- Mejorar la autonomía personal y la seguridad en el uso de herramientas digitales.
- Favorecer el acceso a servicios públicos, información y comunicación digital.

METODOLOGÍA

La formación se desarrollará de manera presencial, práctica y adaptada al ritmo de las personas mayores. El programa cuenta con un amplio catálogo de cursos en competencias digitales, con diferentes temáticas y niveles, que se ajustan a los intereses y necesidades de las personas participantes.

Una vez manifestado el interés en la actividad, se hará llegar el catálogo completo de cursos, para que cada persona pueda conocer las distintas opciones disponibles y elegir la formación que mejor se adapte a sus preferencias.

Cuidando el medio marino del Estrecho

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR EL CENTRO DE GESTIÓN DEL MEDIO MARINO ANDALUZ DEL ESTRECHO (CEGMA)

INTRODUCCIÓN

El Centro de Gestión del Medio Marino Andaluz del Estrecho (CEGMA), dependiente de la Junta de Andalucía, desarrolla una labor esencial en la protección y conservación del medio marino andaluz, con especial atención a las tortugas marinas, cuya presencia en el litoral del Estrecho se ha incrementado en los últimos años.

Entre sus funciones se encuentra la atención y recuperación de tortugas marinas que aparecen en la costa en situación de dificultad, así como la protección de nidos y crías cuando se detectan episodios de reproducción. En estos casos, el personal especializado del CEGMA realiza un seguimiento y, cuando es necesario, interviene para garantizar la supervivencia de las crías tras la eclosión de los huevos, trasladándolas a un entorno seguro donde puedan continuar su desarrollo en las mejores condiciones posibles.

Una vez que las tortugas alcanzan un estado adecuado, son devueltas al mar, contribuyendo así a la conservación de la biodiversidad marina y al equilibrio del ecosistema del Estrecho. Además, el centro realiza una importante labor de divulgación y sensibilización ambiental, acercando este trabajo a la ciudadanía.

OBJETIVOS

- Dar a conocer el trabajo que realiza el CEGMA en la conservación del medio marino del Estrecho.
- Explicar la labor de protección, recuperación y liberación de tortugas marinas.
- Sensibilizar sobre la importancia de cuidar y respetar la fauna marina.
- Fomentar la conciencia ambiental y el compromiso con la protección del entorno natural.
- Acercar la gestión ambiental a las personas mayores de forma clara y accesible.

METODOLOGÍA

La actividad consistirá en una charla divulgativa, impartida por personal técnico del CEGMA, en la que se explicará de manera sencilla en qué consiste su trabajo diario, cómo se actúa ante la aparición de tortugas marinas y cuál es el proceso de protección de nidos, atención a las crías y posterior liberación al medio natural.

Durante la actividad, las personas participantes podrán visitar las instalaciones del centro y conocer de cerca a las tortugas marinas que se encuentren en proceso de recuperación, siempre respetando las normas establecidas para garantizar su bienestar.

TEMPORALIZACIÓN

La visita durará aproximadamente 1 hora y media.

Banco del tiempo

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR CENTRO PENITENCIARIO DE ALGECIRAS

INTRODUCCIÓN

Conocer de primera mano el funcionamiento de las instituciones públicas ayuda a comprender mejor la realidad que nos rodea y a romper estereotipos e ideas preconcebidas. El Centro Penitenciario de Algeciras es un espacio donde, además de garantizar la seguridad, se desarrollan importantes labores de reinserción social, formación y acompañamiento personal.

Esta actividad ofrece a las personas mayores la oportunidad de visitar las instalaciones del centro penitenciario, conocer cómo es su funcionamiento diario y acercarse a una realidad poco conocida, fomentando una visión más cercana, informada y reflexiva.

OBJETIVOS

- Acercar a las personas mayores al funcionamiento del Centro Penitenciario de Algeciras.
- Dar a conocer el papel social de la Institución Penitenciaria, más allá de los estereotipos.
- Favorecer una visión más informada, cercana y realista del entorno penitenciario.
- Promover el aprendizaje a través del conocimiento directo de una institución pública.

METODOLOGÍA

Las personas participantes realizarán una visita guiada a las instalaciones del Centro Penitenciario de Algeciras, acompañadas por personal del propio centro, que explicará de manera clara y accesible cómo se organiza el día a día, los distintos espacios y las funciones que se desarrollan.

Al finalizar la visita, el equipo del centro llevará a cabo una actividad grupal participativa, diseñada para fomentar el intercambio de impresiones, resolver dudas y propiciar un espacio de diálogo y reflexión entre las personas asistentes.

TEMPORALIZACIÓN

La visita tendrá una duración aproximada de 2 horas.

OBSERVACIONES

La actividad será supervisada por personal de la Institución Penitenciaria en coordinación con la Delegación del Mayor.

Museo y Experiencias

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR DELEGACIÓN DE CULTURA – MUSEO MUNICIPAL DE ALGECIRAS

INTRODUCCIÓN

Conocer la historia y el patrimonio de nuestra ciudad es una forma de fortalecer el sentimiento de una pertenencia y valorar nuestras raíces. El Museo Municipal de Algeciras conserva y difunde una parte fundamental de la historia local, permitiendo comprender cómo ha evolucionado la ciudad a lo largo del tiempo.

Esta actividad ofrece a las personas mayores la oportunidad de realizar una visita guiada al museo, acercándose de manera amena y accesible a su patrimonio cultural. Además de ser una experiencia educativa, la visita fomenta la socialización, el intercambio de recuerdos y el aprendizaje compartido.

OBJETIVOS

- Acercar a las personas mayores al patrimonio histórico y cultural de Algeciras.
- Fomentar el interés por la historia local y la cultura.
- Estimular la memoria y el diálogo a través del recuerdo.

METODOLOGÍA

La actividad consistirá en una visita guiada al Museo Municipal de Algeciras, adaptada al ritmo y características de las personas mayores. El personal del museo realizará un recorrido explicativo por las salas, destacando los elementos más representativos de la historia y el patrimonio local.

Durante la visita se fomentará la participación del grupo, resolviendo dudas y animando al intercambio de experiencias y recuerdos relacionados con la ciudad y su pasado.

TEMPORALIZACIÓN

La visita guiada durará aproximadamente 1 hora y media.

Cuidar al que cuida. Un cuidador, dos vidas.

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR GERIAYUDA AYUDAS TÉCNICAS, EMPRESA ESPECIALIZADA EN AYUDAS TÉCNICAS, PRODUCTOS DE APOYO Y FORMACIÓN PRÁCTICA PARA EL CUIDADO DE PERSONAS MAYORES Y DEPENDIENTES

INTRODUCCIÓN

El cuidado de personas mayores y/o dependientes supone un importante reto físico y emocional, tanto para cuidadores profesionales como para familiares. Un uso inadecuado de las ayudas técnicas o una mala ejecución de las movilizaciones puede derivar en lesiones, sobrecarga física y situaciones de riesgo tanto para la persona cuidada como para quien cuida.

El objetivo de esta actividad es ofrecer formación práctica y accesible sobre el uso correcto de ayudas técnicas y técnicas básicas de movilización, fomentando cuidados más seguros, eficaces y respetuosos con la autonomía de la persona mayor.

OBJETIVOS

- Mejorar la seguridad en la movilización y el manejo de personas con movilidad reducida.
- Prevenir lesiones y sobre esfuerzos en cuidadores.
- Dar a conocer el uso adecuado de ayudas técnicas habituales (grúas, sillas de ruedas, andadores).
- Promover buenas prácticas en el cuidado diario de las personas mayores.

METODOLOGÍA

Actividad teórico-práctica con explicaciones sencillas y demostraciones en directo. Se abordarán, entre otros contenidos:

- Uso y manejo de grúas de traslado: colocación del arnés y transferencias básicas (cama-silla, silla-sillón, etc).
- Movilización segura del paciente en la cama.
- Uso correcto de la silla de ruedas y recomendaciones básicas de desplazamiento.
- Preparación y vestido correcto de la cama, incluyendo cambio de ropa de cama con el paciente encamado.
- Nociones básicas de aseo en cama.

TEMPORALIZACIÓN

Duración aproximada: 90 minutos, con espacio para preguntas y resolución de dudas.

OBSERVACIONES

Para el correcto desarrollo de la actividad se requiere un espacio amplio que permita la instalación de una cama, una grúa de traslado y una silla de ruedas.

La actividad puede desarrollarse tanto en un espacio facilitado por el Ayuntamiento como en las instalaciones de Geriayuda (ya contamos con el material), en función de la disponibilidad y organización.

Cuidando la mente

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR AFA ALGECIRAS

INTRODUCCIÓN

El envejecimiento conlleva cambios naturales en la memoria y otras capacidades cognitivas, pero también es fundamental conocer cuándo estos cambios pueden requerir atención y apoyo especializado. La enfermedad de Alzheimer y otras demencias afectan no solo a quienes las padecen, sino también a sus familias y entorno cercano.

Desde AFA Algeciras, entidad sin ánimo de lucro que trabaja desde 1994 por el bienestar de las personas con Alzheimer y otras demencias y de sus familiares, se desarrolla esta actividad con el objetivo de informar, sensibilizar y acompañar a las personas mayores, promoviendo el envejecimiento activo, la estimulación cognitiva y la detección precoz.

OBJETIVOS

- Informar a las personas mayores sobre la memoria, el envejecimiento y las demencias.
- Sensibilizar sobre la importancia de la detección temprana del Alzheimer y otras demencias.
- Promover hábitos que favorezcan la estimulación cognitiva y el bienestar emocional.
- Dar a conocer el trabajo y los recursos que ofrece AFA Algeciras a la ciudadanía.

METODOLOGÍA

La actividad se desarrollará mediante una sesión informativa y participativa, impartida por profesionales de AFA Algeciras, especializados en la atención a personas con Alzheimer y otras demencias.

Durante la sesión se abordarán, de forma clara y cercana, aspectos relacionados con la memoria, el envejecimiento saludable y las señales de alerta, fomentando la participación del grupo, la resolución de dudas y el intercambio de experiencias. Asimismo, se presentarán los servicios y programas que la asociación pone a disposición de las personas mayores y sus familias.

TEMPORALIZACIÓN

La charla durará aproximadamente 1 hora y media.

Aulas con experiencia

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR ASOCIACIÓN DE ALUMNOS DEL AULA DE MAYORES DE LA UNIVERSIDAD DE CÁDIZ, CAMPUS BAHÍA DE ALGECIRAS, “JULIA TRADUCTA”

INTRODUCCIÓN y OBJETIVOS

La Asociación de Alumnos del Aula de Mayores de la Universidad de Cádiz “Julia Traducta” tiene como objetivo fundamental fomentar la participación activa de las personas mayores en la vida universitaria, cultural y social, promoviendo el aprendizaje permanente, la convivencia y la socialización.

Entre las principales actividades que desarrolla la asociación destacan las siguientes:

En primer lugar, la organización y apoyo a actividades culturales, como conferencias, charlas divulgativas, presentaciones de libros y encuentros con profesionales del ámbito académico, científico y cultural, que complementan la formación recibida en el Aula de Mayores.

Asimismo, la asociación promueve visitas culturales, paseos por el campo y viajes, de ámbito tanto local como regional, que permiten conocer el patrimonio histórico, artístico y natural, favoreciendo el intercambio de experiencias y el compañerismo entre los asociados.

Otra línea de actuación importante es la realización de talleres formativos y actividades prácticas, orientadas al desarrollo personal y social, como talleres de escritura, lectura, baile, etc., adaptados a los intereses del alumnado.

La asociación también impulsa también iniciativas culturales abiertas y accesibles, como la organización de conciertos y actuaciones musicales. Estos conciertos, ofrecidos por personas no profesionales, se realizan a coste cero para la asociación y los asistentes, y suponen una valiosa aportación cultural que enriquece la vida del Aula de Mayores, favoreciendo la participación, el disfrute de la música y el apoyo al talento aficionado dentro de un entorno universitario y social.

Además, se colabora activamente con la Universidad de Cádiz, favoreciendo la integración de las personas mayores en la sociedad y el intercambio de conocimientos y valores entre generaciones.

En definitiva, la Asociación del Aula de Mayores de la UCA “Julia Traducta” contribuye de manera decisiva a enriquecer la experiencia universitaria del alumnado mayor, ofreciendo espacios de aprendizaje, participación y convivencia que mejoran la calidad de vida y fortalecen su papel activo en la sociedad.

METODOLOGÍA

La Asociación del Aula de Mayores de la Universidad de Cádiz “Julia Traducta” tiene como propósito principal acercar a la sociedad algecireña las actividades que realiza el alumnado universitario del Aula de Mayores, poniendo en valor su participación activa en la vida cultural, educativa y social de la ciudad.

A través de una variada programación que incluye conferencias, talleres, visitas culturales, actividades de convivencia y conciertos, la asociación abre sus iniciativas al conjunto de la ciudadanía. Especialmente, los conciertos y actuaciones musicales, ofrecidos por personas y grupos no profesionales y realizados a coste cero, permiten compartir la cultura de manera accesible y cercana, fomentando la participación, el encuentro intergeneracional y el vínculo entre la Universidad de Cádiz y la sociedad de Algeciras.

De este modo, la asociación contribuye a difundir el papel activo de las personas mayores en el ámbito universitario y a fortalecer su integración en la vida cultural y social de la ciudad.

TEMPORALIZACIÓN

La charla consistirá en una exposición de una hora y media de duración, mediante la cual se dará a conocer las actividades que desarrolla esta Asociación como complemento a la formación académica y a los aprendizajes que ofrece la Universidad. Dicha charla estará dirigida a personas mayores de 55 años interesadas en continuar su formación y participación activa en todas aquellas actividades que ofrece ésta Asociación. Se impartirá en un aula del edificio del Campus Tecnológico I+D+i de la Universidad de Cádiz.

Un paseo por las Hermandades de Algeciras

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR EL PREGONERO DE LA SEMANA SANTA DE ALGECIRAS 2026

INTRODUCCIÓN

Las hermandades forman parte esencial de la historia, la cultura y la vida social de Algeciras. A lo largo del tiempo, han sido espacios de encuentro, tradición y participación, además de custodias de un importante patrimonio artístico y cultural que forma parte de la identidad de la ciudad.

Esta actividad propone una visita guiada por distintas hermandades de Algeciras, con el objetivo de acercar a las personas mayores a su historia, su significado y su papel en la vida de la ciudad. El recorrido estará conducido por el Pregonero de la Semana Santa de este año, que ofrecerá una explicación cercana y divulgativa, aportando una visión global de la Semana Santa y de las hermandades desde una perspectiva cultural, histórica y social.

Se trata de una experiencia pensada para recordar, aprender y compartir vivencias, poniendo en valor las tradiciones locales y fomentando la participación activa.

OBJETIVOS

- Acercar a las personas mayores a la historia y el patrimonio de las hermandades de Algeciras.
- Poner en valor la Semana Santa como manifestación cultural y social de la ciudad.
- Favorecer la participación activa y la socialización.
- Recuperar recuerdos y vivencias personales vinculadas a las tradiciones locales.
- Promover el conocimiento y el respeto por el patrimonio cultural de Algeciras.

METODOLOGÍA

La actividad consistirá en una visita guiada a pie por diferentes hermandades de la ciudad. El recorrido será conducido por el Pregonero de la Semana Santa de Algeciras 2026, Jorge Juliá Aguilera, quien explicará de forma amena y accesible la historia, el significado y la evolución de las hermandades en Algeciras.

La visita se adaptará al ritmo de las personas mayores, fomentando el diálogo, la participación y el intercambio de experiencias a lo largo del recorrido.

TEMPORALIZACIÓN

La visita durará 2 horas y media aproximadamente.

De la guitarra al corazón: descubriendo el legado de Paco de Lucía.

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR DELEGACIÓN DE CULTURA - CENTRO DE INTERPRETACIÓN
PACO DE LUCÍA

INTRODUCCIÓN

Actividad diseñada con el fin de acercarles la vida y obra de uno de los artistas más emblemáticos de la música flamenca, Paco de Lucía. Esta experiencia ofrece una oportunidad única para explorar el legado cultural de un genio de la guitarra, que trascendió fronteras y dejó una huella imborrable en la historia de la música. A través de un recorrido guiado, se descubrirá la influencia de Paco de Lucía en el flamenco y su contribución al mundo de la música en general, destacando no solo su faceta como guitarrista, sino también su impacto cultural y social.

OBJETIVOS

- Fomentar el conocimiento y el aprecio por el legado cultural de Algeciras y la comarca, contribuyendo al enriquecimiento personal de los participantes.
- Promover la integración social y cultural de los mayores mediante una actividad educativa que involucre tanto la historia como la música en un ambiente enriquecedor.
- Potenciar la memoria histórica a través del aprendizaje interactivo, fomentando el intercambio generacional y el aprecio por la tradición cultural.

METODOLOGÍA

La actividad consistirá en visitas guiadas al Centro de Interpretación Paco de Lucía, donde los participantes serán acompañados por guías especializados que ofrecerán una explicación detallada sobre la vida y obra del artista. Las visitas estarán diseñadas para que los mayores puedan disfrutar de una experiencia accesible y enriquecedora, con un enfoque participativo que fomente la interacción. Durante el recorrido, se presentarán elementos audiovisuales, fotografías, y objetos personales que permiten conocer en profundidad la figura de Paco de Lucía. Los guías adaptarán el discurso según el ritmo y el interés de los participantes, favoreciendo un ambiente cómodo y cercano para que todos puedan disfrutar de la actividad de manera plena.

Al final de la visita, se fomentará un espacio de reflexión y debate para que los participantes puedan compartir sus impresiones y opiniones, consolidando el aprendizaje a través del diálogo.

TEMPORALIZACIÓN

La charla tendrá una duración de 1 hora aproximadamente.

OBSERVACIONES

La actividad se programará conforme a la demanda existente, atendiendo en todo momento a la disponibilidad del centro.

Construyendo el futuro de Algeciras

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR LA DELEGACIÓN DE URBANISMO DEL AYUNTAMIENTO DE ALGECIRAS

INTRODUCCIÓN

La Agenda 2030 es un plan de acción global adoptado por las Naciones Unidas con el objetivo de transformar el mundo mediante el desarrollo sostenible. En este contexto, el Ayuntamiento de Algeciras ha diseñado un proyecto de ciudad que se alinea con los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). Esta actividad está pensada para explicar a las personas mayores la importancia de la Agenda 2030 y cómo este marco internacional influye directamente en la ciudad de Algeciras. A través de esta actividad, buscamos acercarles los retos y las oportunidades que tenemos como sociedad para construir un futuro más justo, inclusivo y respetuoso con el medio ambiente.

OBJETIVOS

- Sensibilizar a las personas mayores sobre la Agenda 2030 y sus Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).
- Explicar de manera sencilla cómo la Agenda 2030 afecta a la ciudad de Algeciras y sus proyectos locales.
- Fomentar la participación activa de las personas mayores en el proceso de cambio hacia una ciudad más sostenible y solidaria.

METODOLOGÍA

La metodología de la actividad consistirá en una charla explicativa en la que se detallarán los proyectos de ciudad que el Ayuntamiento de Algeciras está llevando a cabo, enfocados en los ODS. Se utilizarán recursos visuales como presentaciones y materiales informativos para facilitar la comprensión de los conceptos.

Durante la charla, se destacarán ejemplos concretos de cómo estas iniciativas están impactando positivamente en la ciudad, tales como proyectos de sostenibilidad ambiental, inclusión social y mejora de la calidad de vida en la comunidad. La charla será dinámica, permitiendo tiempo para preguntas y comentarios de los participantes, de manera que se fomente una interacción enriquecedora.

TEMPORALIZACIÓN

La charla tendrá una duración aproximada de 1 hora.

OBSERVACIONES

La actividad se programará conforme a la demanda existente, atendiendo en todo momento a la disponibilidad. Asimismo, el espacio en el que se desarrolle deberá disponer de proyector, ordenador y equipo de sonido con micrófono, a fin de garantizar una comunicación adecuada y eficaz.

Entiende y gestiona tus impuestos

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR GESTIÓN TRIBUTARIA – DELEGACIÓN DE ECONOMÍA Y HACIENDA DEL AYUNTAMIENTO DE ALGECIRAS

INTRODUCCIÓN

Entender cómo funciona gestión tributaria es un aspecto fundamental en la vida de cualquier ciudadano, ya que afecta directamente al cumplimiento de sus obligaciones fiscales y a la organización de sus recursos económicos. Para muchas personas mayores, los trámites relacionados con impuestos, domiciliaciones bancarias y planes personalizados de pago pueden resultar complejos o difíciles de entender.

Por ello, esta actividad tiene como objetivo proporcionar información clara y accesible sobre la gestión tributaria municipal, ayudando a los participantes a comprender los procedimientos y a realizar sus gestiones de manera autónoma y segura.

OBJETIVOS

- Explicar de forma sencilla qué es gestión tributaria y su importancia en el ámbito municipal.
- Informar sobre los diferentes tributos locales y sus formas de pago.
- Enseñar a solicitar planes personalizados de pago para facilitar la gestión de los impuestos.
- Orientar sobre la domiciliación bancaria y sus ventajas para el pago de tributos.

METODOLOGÍA

La charla se enfocará en ayudar a los asistentes a entender cómo regularizar sus impuestos y conocer los planes personalizados de pago disponibles. Se comenzará con una breve introducción y una explicación de los problemas comunes relacionados con los impuestos, como atrasos y sanciones. Luego, se detallarán las opciones de pago, incluyendo fraccionamientos, aplazamientos y bonificaciones, y se explicará la documentación necesaria para solicitar estos planes. A lo largo de la charla, se ofrecerán ejemplos prácticos y se resolverán dudas frecuentes. Al finalizar, se proporcionarán recursos adicionales, como contactos y sitios web para obtener más información y gestionar los trámites.

TEMPORALIZACIÓN

La charla durará aproximadamente 1 hora.

OBSERVACIONES

La actividad se programará conforme a la demanda existente, atendiendo en todo momento a la disponibilidad. Asimismo, el espacio en el que se desarrolle deberá disponer de proyector, ordenador y equipo de sonido con micrófono, a fin de garantizar una comunicación adecuada y eficaz.

Bienestar a tu alcance

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR LA DELEGACIÓN DE IGUALDAD Y BIENESTAR SOCIAL DEL AYUNTAMIENTO DE ALGECIRAS

INTRODUCCIÓN

La actividad que se va a desarrollar tiene como objetivo proporcionar a las personas mayores una comprensión clara y accesible sobre la Delegación de Igualdad y Bienestar Social, con especial atención a la Ley de Dependencia. A lo largo de esta charla, se abordarán los servicios que ofrece la Delegación, explicando su funcionamiento y el impacto que tiene en la vida cotidiana de las personas mayores. De forma más específica, nos centraremos en explicar la Ley de Dependencia, sus requisitos y cómo se tramita para garantizar el acceso a los servicios que facilitan una mejor calidad de vida.

OBJETIVOS

- Informar a las personas mayores sobre qué es la Delegación de Igualdad y Bienestar Social: se explicará de forma sencilla su definición, su propósito y su funcionamiento general.
- Orientar sobre el proceso de tramitación de la Ley de Dependencia: guiar a las personas mayores sobre los pasos a seguir para acceder a los servicios contemplados, desde la solicitud hasta la concesión de la ayuda.

METODOLOGÍA

La charla se llevará a cabo en el Centro de Participación Activa, asociación de vecinos, o el colectivo que lo solicite, con un enfoque teórico y adaptado a las necesidades de las personas mayores. Se explicarán de manera clara y sencilla qué es la Delegación de Bienestar Social, qué servicios ofrece y cómo funciona, con especial énfasis en la Ley de Dependencia y su tramitación.

Se utilizarán materiales visuales como presentaciones para facilitar la comprensión. Al finalizar, se abrirá un espacio para preguntas y respuestas, donde los asistentes podrán aclarar dudas. Además, si lo desean, se les orientará sobre cómo realizar los trámites relacionados con la Ley de Dependencia, proporcionándoles los recursos necesarios.

TEMPORALIZACIÓN

La charla durará aproximadamente 1 hora y media.

OBSERVACIONES

La actividad se programará conforme a la demanda existente, atendiendo en todo momento a la disponibilidad. Asimismo, el espacio en el que se desarrolle deberá disponer de proyector, ordenador y equipo de sonido con micrófono, a fin de garantizar una comunicación adecuada y eficaz.

Factorías de salazón en la Bahía

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR DELEGACIÓN DE CULTURA DEL AYUNTAMIENTO DE ALGECIRAS

INTRODUCCIÓN

Esta actividad pretende dar a conocer la relevancia histórica y comercial del enclave romano de Iulia Traducta, cuyos restos arqueológicos descansan bajo la actual ciudad de Algeciras. El participante en esta actividad, mediante visita guiada al yacimiento de las Factorías Romanas de Salazón de la Calle San Nicolás (al aire libre, en el interior del Parque de Las Acacias) conocerá la historia antigua de Algeciras, el curioso proceso de salazón de carnes y pescados, la elaboración del garum así como la organización de una factoría de estas características.

OBJETIVOS

- **Divulgar el legado romano de Algeciras:** dar a conocer la importancia histórica y comercial de Iulia Traducta y su impacto en la evolución de la ciudad.
- **Comprender el proceso de salazón:** explicar cómo se conservaban carnes y pescados en la época romana y la importancia de esta industria para la economía local.
- **Descubrir el garum:** informar sobre la producción y el valor del garum, una salsa fermentada de pescado muy apreciada en la antigua Roma.
- **Analizar la organización de la factoría:** mostrar la estructura y funcionamiento de una instalación de salazón romana, destacando su distribución y métodos de trabajo.
- **Fomentar el interés por la historia local:** incentivar el conocimiento y la valorización del patrimonio arqueológico entre los participantes.

METODOLOGÍA

Las sesiones tendrán lugar en horario a convenir (siempre durante la mañana y a partir de las 10:00 horas). El punto de encuentro es el interior del Parque de Las Acacias. Personal de Turismo expondrá a los usuarios, de forma participativa y sencilla, el proceso de elaboración de la salazón de atún y carnes frente al yacimiento en cuestión. Se interpretarán convenientemente los restos que aparecen a la vista del público y se contextualizará la época de la que datan.

OBSERVACIONES

Esta actividad puede complementarse con la visita al Museo de la Navegación (en horario de 10 a 14 h) donde se expone una colección de cartas de navegación, grabados y acuarelas relativas todas al Estrecho de Gibraltar y en el que los visitantes pueden interactuar con una pantalla digital y visualizar un video explicativo.

Museo de la Navegación, historia de la Bahía de Algeciras

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR DELEGACIÓN DE CULTURA DEL AYUNTAMIENTO DE ALGECIRAS

INTRODUCCIÓN

Mediante esta actividad y de la mano de los técnicos municipales, se permite conocer a los visitantes de un nuevo espacio expositivo integrado en la Capilla del Cristo de la Alameda. Una capilla única por su ubicación, que fue levantada y frecuentada por pescadores en el siglo XVIII junto al Río de la Miel.

La colección permanente se compone de grabados, cartas de navegación, acuarelas y algunos dibujos del fallecido coleccionista algecireño Antonio Viñas de Roa; los cuales ilustran la historia de la ciudad y del Estrecho de Gibraltar desde el siglo XVI al XX.

OBJETIVOS

Mediante esta visita se promueve a los algecireños conocer la historia de la Bahía de Algeciras y como era representada por aquellos que viajaron a la zona del Campo de Gibraltar y se quedaban impresionados de su belleza.

METODOLOGÍA

La actividad comenzará a las puertas de la Capilla de la Alameda (que está abierta al público en horario de 10 a 14 horas). Se pasará al interior donde se encuentra la exposición abierta, además los visitantes tienen la posibilidad de interactuar con una pantalla digital y visualizar un video explicativo.

TEMPORALIZACIÓN

La visita durará aproximadamente 1 hora.

OBSERVACIONES

Esta actividad puede complementarse con la visita a las Factorías de Salazón donde se encuentra uno de los enclaves romanos de Iula Traducta que permite conocer la historia antigua de Algeciras y el curioso proceso de salazón.

Plata de ley

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR CEPER JUAN RAMÓN JIMÉNEZ

INTRODUCCIÓN

El Centro de Educación Permanente Juan Ramón Jiménez atiende a adultos que desean mejorar su formación reglada y no reglada, adquirir conocimientos sobre hábitos de vida saludable, actividades dirigidas al mantenimiento de la memoria, capacidades o gestión emocional en la tercera edad. O bien actividades sobre el patrimonio de nuestra ciudad de Algeciras o de Andalucía, así como a jóvenes menores en situación de vulnerabilidad que desean obtener la titulación de Educación Secundaria o ciclos de Formación Profesional que, por diferentes motivos, no han podido alcanzar, por lo que incardinamos Planes Educativos formales y no formales, en su sede situada en el centro de la ciudad: Plaza Omeyas.

OBJETIVOS

Los objetivos que se pretenden conseguir, atendiendo al marco normativo europeo que ensalza la educación a lo largo de la vida, son:

- Tomar contacto con una muestra de la población mayor de 65 años.
- Conocer de primera mano sus demandas, intereses y necesidades.
- Informar de la oferta educativa del centro y de la idiosincrasia de la actividad formativa en la que este tipo de alumnado “plateado”, supone un peso específico importante en nuestro censo.
- Asesorar de los diferentes Centros de Educación Permanente de la localidad y lo que ofrecen.

METODOLOGÍA

Metodología activa, principalmente ABP y “flipped classroom”, partiendo de su experiencia y conocimientos sobre esta tipología de Centros y siendo la persona, el *late motiv* de la actuación.

Dos fases:

1.º Presentación visual de este Proyecto en el emplazamiento y horario que se determine.
Exposición de los contenidos que conducen a los objetivos explicados en el punto anterior.
Exposición de alumnado del Centro sobre su experiencia en el mismo.

2.º Visita del grupo al Centro para su conocimiento en primera persona de la vida de un Centro de Educación Permanente (adultos).

OBSERVACIONES

En la visita al Centro, tras haberles ofrecido una perspectiva global del mismo en la primera fase, se prevé realizar actividades y dinámicas de grupo que puedan resultarles asertivas.

Mayores a Escena

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR GRUPO ESCÉNICO SHALA

INTRODUCCIÓN

El teatro es una herramienta poderosa que aporta numerosos beneficios a las personas mayores. Participar en actividades teatrales ayuda a mejorar la memoria, la atención y la expresión verbal, al mismo tiempo que favorece la autoestima, la creatividad y el bienestar emocional. Además, el teatro es una excelente forma de socializar, compartir experiencias y crear vínculos, contribuyendo a combatir la soledad y a reforzar el sentimiento de pertenencia a un grupo.

A través de esta actividad, queremos acercar el teatro a las personas mayores de una forma sencilla y accesible, mostrándolo no solo como una actividad cultural, sino como una experiencia enriquecedora que invita a expresarse, divertirse y disfrutar sin miedo ni prejuicios.

OBJETIVOS

- Dar a conocer los beneficios físicos, cognitivos y emocionales del teatro.
- Animar a las personas mayores a expresarse y a descubrir nuevas capacidades.
- Favorecer la socialización y el trabajo en grupo.
- Motivar a perder el miedo escénico y dejar a un lado tabúes y prejuicios.

METODOLOGÍA

El Grupo Escénico Shala se desplazará al Centro de Participación Activa o a la asociación de vecinos que lo solicite para realizar una sesión introductoria sobre el teatro y sus beneficios en las personas mayores.

Durante este encuentro, los integrantes del grupo compartirán su experiencia, explicarán de manera cercana y amena cómo el teatro puede mejorar la memoria, la expresión, la confianza y las relaciones sociales, e invitarán a las personas participantes a atreverse a probar, sin miedo y sin exigencias.

Una vez finalizada la actividad, y en función del interés del grupo, se podrán formar pequeños grupos de personas mayores para comenzar a ensayar y participar en futuras actividades teatrales, siempre adaptadas a sus ritmos y posibilidades.

TEMPORALIZACIÓN

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

OBSERVACIONES

No es necesario tener experiencia previa en teatro.

Actividad pensada para todos los niveles y capacidades.

Se busca crear un ambiente cercano, divertido y de confianza.

Cerámica Contemporánea

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR MON CERÁMICAS

INTRODUCCIÓN

La cerámica es una de las formas de arte más antiguas y, a la vez, una de las más gratificantes. Modelar el barro con las manos, darle forma y verlo transformarse en una pieza única es una experiencia creativa y relajante. Con este taller, queremos acercar a las personas mayores al mundo de la cerámica de una manera práctica y amena, permitiéndoles conocer el proceso desde cero y experimentar con sus propias manos.

OBJETIVOS

El objetivo principal de esta actividad es ofrecer una clase práctica introductoria, en la que los participantes puedan descubrir las nociones básicas del modelado en barro. A través de una demostración guiada, aprenderán cómo se trabaja este material, qué herramientas se utilizan y cuáles son los pasos necesarios para convertir una simple masa de arcilla en una pieza lista para el horno. No es necesario tener experiencia previa, solo ganas de aprender y disfrutar.

METODOLOGÍA

El taller seguirá una metodología práctica y participativa, permitiendo a los asistentes aprender de forma sencilla y amena.

Comenzaremos con una breve introducción teórica, donde se explicarán los materiales, herramientas y pasos básicos de la cerámica. A continuación, el instructor realizará una demostración práctica, mostrando cómo se modela el barro y se le da forma.

Después, cada participante podrá experimentar con sus propias manos, creando una pequeña pieza con la orientación del instructor. No es necesario tener experiencia, solo ganas de aprender y disfrutar.

Para finalizar, se explicará el proceso de secado y cocción de las piezas. Además, quienes disfruten la actividad y quieran seguir profundizando, tendrán la posibilidad de apuntarse al taller para seguir explorando esta técnica.

Si te interesa la cerámica y quieres descubrir todo lo que puedes hacer con ella, ¡te esperamos!

TEMPORALIZACIÓN

La duración del taller será de aproximadamente 1 hora.

El arte de hornear

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR PANADERÍA “LA ARTESANA” (PELAYO)

INTRODUCCIÓN

El pan es uno de los alimentos más antiguos y universales, símbolo de hogar, tradición y comunidad. Hacer pan no es solo mezclar harina, agua y levadura, sino un proceso artesanal que conecta generaciones y nos recuerda el valor de las cosas hechas con paciencia y cariño.

Con esta idea en mente, hemos diseñado el taller "Con las manos en la masa", una experiencia en la que nuestros mayores podrán descubrir y participar en la elaboración del pan elaborado en la panadería “La Artesana”, en Pelayo, donde elaboran el pan a partir de masa madre. En este encuentro, no solo aprenderemos los secretos de su preparación, sino que también viviremos el proceso con nuestras propias manos: amasando, dando forma y horneando como se ha hecho toda la vida.

Este taller es una oportunidad perfecta para reconectar con las tradiciones, compartir momentos entrañables y, por supuesto, disfrutar del aroma y el sabor inconfundible del pan recién hecho.

OBJETIVOS

- Conocer los ingredientes y beneficios del pan de masa madre en comparación con otros tipos de pan.
- Observar en directo las diferentes fases de elaboración del pan: preparación de la masa, fermentación, formado y horneado.
- Potenciar la interacción y el diálogo con panaderos expertos, favoreciendo el intercambio de experiencias y conocimientos.
- Estimular la participación activa a través de preguntas y posibles demostraciones prácticas.
- Fomentar la socialización y el disfrute de una actividad grupal en un entorno diferente.

METODOLOGÍA

El taller será eminentemente práctico y vivencial. Se desarrollará en el obrador de la panadería (Pelayo), donde los participantes podrán observar y participar en el proceso de elaboración del pan, desde el amasado hasta la cocción en horno. Contaremos con la guía de panaderos expertos, quienes compartirán su experiencia y conocimientos de manera cercana y amena.

Para garantizar una experiencia completa y accesible, se fomentará el aprendizaje a través de la observación, la participación activa y el contacto directo con los ingredientes y utensilios utilizados en la panadería tradicional.

El aforo máximo del grupo será de 8 personas.

TEMPORALIZACIÓN

La actividad durará aproximadamente 1 hora y media.

Pleita viva: tejiendo historias

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR AVV EL EMBARCADERO

INTRODUCCIÓN

El taller de pleita tiene como objetivo transmitir y preservar una tradición artesanal de nuestra cultura local: la elaboración de objetos trenzados a mano utilizando palma del campo. Esta técnica, que ha sido utilizada durante siglos para confeccionar una variedad de artículos útiles y decorativos, representa un valioso patrimonio que conecta a las generaciones pasadas con las actuales. A través de este taller, buscamos fomentar el interés por la artesanía tradicional y ofrecer a los participantes una experiencia práctica que los vincule con la historia y el oficio de la pleita.

OBJETIVOS

- **Desarrollar habilidades prácticas:** enseñar a los participantes a realizar la trenza de pleita, creando objetos sencillos.
- **Fomentar la creatividad:** animar a los participantes a personalizar sus creaciones, adaptando la técnica tradicional a sus gustos.
- **Promover el trabajo manual y la reflexión sobre la sostenibilidad:** resaltar la importancia de utilizar materiales naturales y cómo estas técnicas pueden contribuir a la sostenibilidad.
- **Fortalecer el vínculo intergeneracional:** ofrecer un espacio para el intercambio de saberes entre personas de diferentes edades.

METODOLOGÍA

La metodología del taller se enfoca en acercar la técnica del trenzado de la pleita de manera sencilla y accesible, para que los participantes logren obtener resultados satisfactorios en un breve periodo. A través de la práctica directa, los participantes aprenderán los principios básicos del trenzado de la pleita, acompañados de una introducción teórica que les permitirá comprender la historia y los usos tradicionales de esta técnica. Además, se les ofrecerá la oportunidad de explorar el mundo de la pleita más allá del taller, invitándolos a unirse a la asociación, donde podrán seguir aprendiendo y perfeccionando sus habilidades. Este espacio se convertirá en un punto de encuentro donde se fomente la curiosidad y el aprendizaje continuo sobre esta antigua tradición artesanal.

TEMPORALIZACIÓN

La actividad se impartirá en la AVV El Embarcadero, en el horario que tengan estipulado en la propia asociación, que suele ser dos días a la semana en horario de tarde.

OBSERVACIONES

Todo aquel que esté interesado en seguir recibiendo clases de pleita, podrá apuntarse al taller, haciéndose socio de la AVV El Embarcadero.

Recuperando tradiciones - “Al mal tiempo, buena lana”

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR LA ASOCIACIÓN RECREARTE

INTRODUCCIÓN

La Asociación RecreArte Algeciras se constituye como un espacio de encuentro, aprendizaje y enriquecimiento personal para las personas mayores de nuestra comunidad. Su misión es fomentar la participación activa y el bienestar integral de los mayores, ofreciendo una amplia variedad de actividades que contribuyan al desarrollo de sus habilidades, al refuerzo de su autoestima y al fortalecimiento de sus vínculos sociales. En este marco, la asociación organiza talleres periódicos, con temáticas diversas, que se desarrollarán a lo largo de todo el año, adaptándose a las necesidades y preferencias de los participantes.

OBJETIVOS

- Fomentar la participación activa de las personas mayores en actividades recreativas y educativas que contribuyan a su bienestar físico, mental y social.
- Desarrollar habilidades y conocimientos en diversas áreas a través de talleres prácticos que fomenten la creatividad, el aprendizaje continuo y el disfrute.
- Potenciar la interacción social entre los participantes, favoreciendo la creación de redes de apoyo y amistad entre los miembros de la asociación.
- Sensibilizar y promover la importancia del envejecimiento activo, en un entorno saludable y de respeto, que impulse la autonomía y calidad de vida de las personas mayores.

METODOLOGÍA

La metodología de esta actividad se centra en la realización de talleres periódicos que se irán lanzando a lo largo del año, brindando a las personas mayores la oportunidad de participar en actividades recreativas y artísticas de una manera accesible y agradable. Cada taller será presentado como una experiencia única, en la que los participantes podrán explorar diferentes técnicas y expresarse de manera creativa. Ejemplos de talleres que se ofrecerán incluyen croche, pintura, flores de papel para el altar de la Virgen del Carmen, entre otros, pensados para estimular la mente, desarrollar destrezas manuales y fomentar la creatividad en un ambiente relajado y acogedor.

La finalidad de estos talleres no solo es que las personas mayores disfruten de una actividad diferente, sino también que conozcan más sobre el tipo de propuestas que la Asociación Recrearte tiene para ofrecer. A través de la participación en estas experiencias, se pretende animar a los asistentes a dar el siguiente paso y formar parte de la asociación, contribuyendo con su presencia y su entusiasmo a crear una comunidad activa y comprometida. De este modo, la metodología se basa en generar interés, explorar nuevas oportunidades de aprendizaje y abrir un espacio de inclusión y pertenencia para todas aquellas personas que deseen continuar con su desarrollo personal y social en el marco de la asociación.

TEMPORALIZACIÓN

Informaremos regularmente sobre cada nuevo taller, con fechas, temáticas e inscripciones, para que los interesados puedan participar en el momento que mejor les convenga. La idea es mantener a todos informados y ofrecer una variedad de actividades a lo largo del año.

Viaja con la mente: disfruta leyendo y vuelve a soñar

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR LA MAESTRA Y ESCRITORA ÁFRICA BOLLAR

INTRODUCCIÓN

La lectura es un viaje interior capaz de despertar recuerdos, emociones y nuevos sueños, independientemente de la edad. *Viajar con la mente* es una propuesta cultural y participativa dirigida a personas mayores, que combina el placer de la lectura con el encuentro humano, la reflexión compartida y la ilusión por iniciar nuevos retos personales.

A través de la presentación del libro “Candelaria, la niña que habla con las gallinas”, una obra escrita en clave de humor y basada en vivencias reales, se propone una experiencia cercana y enriquecedora que conecta literatura, memoria, bienestar emocional y creatividad.

Este proyecto busca no solo fomentar la lectura como hábito saludable, sino también transmitir un mensaje inspirador: nunca es tarde para comenzar aquello que nos hace felices, poniendo como ejemplo la propia trayectoria literaria de la autora, iniciada en una etapa madura de su vida.

OBJETIVOS

Entre sus objetivos destacan fomentar la lectura como una alternativa de ocio saludable, acercar la figura del escritor al lector, estimular la imaginación, la memoria y la fluidez mental, y promover la socialización a través del diálogo y el intercambio de experiencias. Además, se pone en valor la lectura desde una perspectiva neurocientífica, subrayando sus beneficios para la salud mental, emocional y social, así como su papel en la prevención del deterioro cognitivo y la reducción del estrés.

METODOLOGÍA Y TEMPORALIZACIÓN

La metodología es presencial y participativa, desarrollándose en tres etapas. En primer lugar, una charla motivadora de 75 minutos donde la autora habla sobre la lectura, sus beneficios y el proceso creativo del libro. En segundo lugar, una lectura individual del libro durante un periodo de hasta dos meses. Finalmente, una tertulia literaria presencial, también de 75 minutos, en formato club de lectura, donde autora y participantes comparten reflexiones, emociones y experiencias en un ambiente cercano y enriquecedor, acompañada de la proyección del videoclip “Candelaria”.

¿En qué puedo ayudarte?

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

INTRODUCCIÓN

La Delegación del Mayor del Ayuntamiento de Algeciras organiza esta iniciativa con el propósito de acercar sus servicios y recursos a las personas mayores de la ciudad. Este encuentro tiene como finalidad dar a conocer el trabajo que se realiza desde la Delegación, así como ofrecer información sobre las herramientas y programas disponibles para mejorar la calidad de vida de este colectivo.

El objetivo principal es establecer un vínculo más cercano y accesible entre el Ayuntamiento y las personas mayores, creando un espacio de referencia donde puedan encontrar apoyo, orientación y respuesta a sus necesidades. Además, esta actividad busca fomentar la participación activa y recoger inquietudes que ayuden a seguir mejorando los servicios municipales.

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

Estos encuentros se llevarán a cabo por parte de técnicos municipales de la Delegación del Mayor, en Centros de Participación Activa, asociaciones de vecinos o cualquier lugar que se pueda reservar según la disponibilidad.

El propósito es acercar los servicios municipales directamente a las personas mayores, facilitando su acceso a la información y fomentando una comunicación más directa. Durante estas visitas, los técnicos municipales explicarán los recursos y programas disponibles, resolverán dudas y recogerán sugerencias que ayuden a mejorar la atención a este colectivo.

Esta metodología permite adaptar cada encuentro al entorno y las necesidades del grupo, garantizando un trato cercano y accesible. De esta manera, se busca fortalecer el vínculo entre el Ayuntamiento y las personas mayores, creando un espacio donde se sientan escuchados y apoyados.

TEMPORALIZACIÓN

Las sesiones durarán 1 hora y media aproximadamente.

Taller de nuevas tecnologías

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR CRUZ ROJA

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la tecnología juega un papel fundamental en nuestra vida cotidiana, y el uso de dispositivos móviles, como los teléfonos inteligentes, se ha convertido en una herramienta esencial para comunicarnos, acceder a información y realizar diversas gestiones. Sin embargo, muchas personas mayores aún enfrentan dificultades para adaptarse a estos avances tecnológicos, lo que genera una brecha digital que limita su participación en la sociedad moderna.

Con el objetivo de superar esta barrera, Cruz Roja Española ha organizado esta charla, dirigida a personas mayores de nuestra ciudad, con el propósito de enseñarles a utilizar sus teléfonos móviles de manera efectiva y aprovechar al máximo sus funcionalidades. A través de esta iniciativa, buscamos empoderar a nuestros mayores, brindándoles las herramientas necesarias para que puedan disfrutar de los beneficios de la tecnología de forma segura y autónoma. Con esta acción, fomentamos la inclusión digital y contribuimos a reducir la brecha tecnológica, acercando a nuestros mayores a las oportunidades que ofrece el mundo digital.

OBJETIVOS

- Facilitar el acceso a tecnologías que apoyen el bienestar físico y emocional.
- 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.

METODOLOGÍA

La metodología de esta iniciativa se basa en una enseñanza cercana y práctica, adaptada a las necesidades de cada participante. Para garantizar que esta formación llegue de manera accesible a todos los mayores, voluntarios de Cruz Roja se trasladarán directamente a los Centros de Participación Activa de la ciudad, a las asociaciones de vecinos y a otros espacios comunitarios que puedan ser reservados según disponibilidad. De esta forma, se asegura que las personas mayores tengan fácil acceso a las charlas sin necesidad de desplazarse largas distancias.

Verán desde lo más básico, como encender y apagar el dispositivo, realizar llamadas y enviar mensajes, hasta funciones más avanzadas como usar aplicaciones útiles para la vida diaria, acceder a servicios públicos en línea, y navegar por internet de manera segura. Además, se resolverán dudas en tiempo real y se proporcionarán ejemplos prácticos, permitiendo que cada asistente pueda seguir el ritmo a su propio paso.

TEMPORALIZACIÓN

Las sesiones durarán 1 hora y media, por sesión y grupo.

OBSERVACIONES

Si el centro dispone de ordenadores, también podemos organizar un taller para dar unas nociones básicas y aprender a usarlos.

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.

En nuestra Delegación, siempre estamos buscando nuevas maneras de acercar a los mayores a experiencias enriquecedoras y estimulantes. Es por eso que hemos organizado una actividad especial que ofrece la oportunidad única de conocer de cerca el mundo de los medios de comunicación. En esta ocasión, invitamos a nuestros participantes a visitar las instalaciones y el plató de la televisión local, donde podrán descubrir cómo se realizan los programas, conocer a los profesionales que trabajan detrás de las cámaras y entender todo el proceso que implica la producción televisiva. Esta actividad está diseñada para ser una experiencia educativa y divertida, ideal para aquellos que sienten curiosidad por el mundo de la televisión y la comunicación.

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.

Luces, cámara, acción: mayores en la televisión

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

INTRODUCCIÓN

Onda Algeciras ofrece una actividad muy especial dirigida a nuestros mayores: la grabación de entrevistas que serán emitidas en la televisión local. Esta iniciativa tiene como objetivo dar visibilidad a las vivencias, historias y experiencias de nuestras personas mayores, permitiéndoles compartir sus recuerdos y conocimientos con la comunidad. Con esta actividad, buscamos que se sientan importantes y escuchados, reconociendo el valor de su vida y contribución, y brindándoles un espacio para que su voz sea conocida por todos.

OBJETIVOS

- Reconocimiento y valorización de las personas mayores: facilitar un espacio de expresión que les permita sentirse escuchados y valorados, fortaleciendo su autoestima y su papel en la sociedad.
- Preservación del patrimonio cultural e histórico: recoger y difundir testimonios personales que contribuyan a la memoria colectiva de la ciudad, fomentando la conservación de tradiciones y experiencias significativas.
- Sensibilización sobre el envejecimiento activo: visibilizar la importancia de las personas mayores en la sociedad, fomentando una imagen positiva y activa de esta etapa de la vida.
- Promoción de la participación en los medios de comunicación: brindar un canal de difusión para que las personas mayores puedan compartir sus vivencias, fortaleciendo su derecho a la comunicación y a la expresión pública.

METODOLOGÍA

La actividad consistirá en la realización de entrevistas personalizadas a personas mayores, ofreciéndoles un espacio de expresión en el que puedan compartir libremente sus experiencias, recuerdos y reflexiones sobre su vida. El objetivo es que cada participante pueda hablar sobre los aspectos que considere más relevantes, como su trayectoria personal y profesional, anécdotas significativas o cambios que ha presenciado en la sociedad a lo largo de los años.

Para llevar a cabo la actividad, se invitará a personas mayores de la ciudad a participar de manera voluntaria, asegurando una representación diversa de historias y experiencias. Las entrevistas serán realizadas por un equipo de Onda Algeciras TV, con un enfoque cercano y respetuoso que fomente la comodidad y naturalidad de los participantes.

Una vez finalizado el proceso de grabación y edición, los testimonios serán emitidos semanalmente dentro del espacio televisivo "Recuerdos de Vida", un apartado dedicado a dar voz a las personas mayores y visibilizar sus experiencias. Además, se promoverá la difusión de los episodios a través de distintos medios, incluyendo redes sociales y plataformas digitales, con el fin de ampliar su alcance y reforzar el reconocimiento social de los participantes.

TEMPORALIZACIÓN

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

Prevención de incendios en el hogar para personas mayores.

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

INTRODUCCIÓN

Los incendios domésticos representan una amenaza significativa, especialmente para las personas mayores, quienes, debido a su edad, movilidad reducida o posibles problemas de salud, pueden ser más vulnerables en situaciones de emergencia. Ante esta realidad, la participación activa de los bomberos en charlas de prevención resulta fundamental para proteger a este colectivo.

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.

Con estas acciones, no solo se pretende prevenir accidentes, sino también reforzar la confianza y la autonomía de las personas mayores, ayudándolas a vivir en un entorno más seguro y tranquilo.

OBJETIVOS

El objetivo principal de estas iniciativas es dotar a las personas mayores de herramientas prácticas y conocimientos esenciales para reducir riesgos en el hogar, fomentar conductas seguras y aumentar su capacidad de reacción ante posibles incidentes. Además, estas charlas buscan sensibilizar sobre la importancia de revisar instalaciones, identificar peligros potenciales y actuar de manera eficaz ante un incendio.

METODOLOGÍA

Podrán realizarse en el parque de bomberos, para que los asistentes conozcan el entorno, o en el centro de día que lo solicite, facilitando la participación de quienes tengan dificultades para desplazarse. Las sesiones incluirán una introducción cercana, y una parte teórica con consejos prácticos para prevenir incendios y pautas de actuación en emergencias. Si asisten al parque de bomberos, podrán conocer las instalaciones.

TEMPORALIZACIÓN

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

La visita durará 1 hora,

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

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR POLICÍA LOCAL DE ALGECIRAS

INTRODUCCIÓN

En un entorno urbano cada vez más dinámico, la seguridad vial se convierte en un aspecto esencial para proteger a los colectivos más vulnerables, como las personas mayores. Su movilidad y reflejos pueden verse limitados con la edad, lo que incrementa los riesgos asociados al tránsito diario, ya sea como peatones, conductores o usuarios del transporte público.

En este contexto, las charlas de prevención y seguridad vial impartidas por la Policía Local de Algeciras son una herramienta clave para abordar esta problemática. Estas iniciativas no solo buscan reducir los accidentes, sino también concienciar sobre la importancia de adoptar hábitos seguros, respetar las normas de tráfico y actuar con precaución en entornos urbanos. Además, refuerzan la confianza y autonomía de las personas mayores, ayudándolas a moverse por la ciudad con mayor seguridad y tranquilidad.

OBJETIVOS

- Concienciar sobre la seguridad vial: sensibilizar a las personas mayores sobre la importancia de adoptar hábitos seguros en la vía pública, tanto como peatones, conductores o pasajeros.
- Actualizar conocimientos sobre normativas: informar sobre las normas de tráfico más recientes y su aplicación en el día a día, con especial énfasis en aquellas que afectan directamente a los mayores.
- Prevenir accidentes y situaciones de riesgo: identificar los principales peligros a los que se enfrentan las personas mayores en el tráfico y proporcionar estrategias para minimizarlos.
- Promover el respeto y la convivencia vial: insistir en la importancia del respeto mutuo entre peatones, ciclistas y conductores para una movilidad segura y armoniosa en la ciudad.
- Resolver dudas y atender consultas: ofrecer un espacio de diálogo donde las personas mayores puedan plantear sus inquietudes sobre seguridad vial y recibir respuestas claras y prácticas por parte de los agentes de la Policía Local.

METODOLOGÍA

La metodología propuesta para esta charla combina aprendizaje práctico con una experiencia enriquecedora que permita a los participantes conocer de cerca el trabajo de la Policía Local de Algeciras. Los asistentes se trasladarán a las instalaciones de la Jefatura de Policía Local, donde recibirán la charla en un ambiente cercano y adaptado a sus necesidades.

La sesión incluirá una parte teórica, en la que se explicarán las normas básicas de seguridad vial, consejos prácticos para prevenir accidentes y pautas para moverse con seguridad en la vía pública. El mismo día, también se impartirá la charla sobre “Consejos de Seguridad en el Uso del Teléfono Móvil y Redes Sociales para personas mayores”. Además, como parte de la experiencia, los participantes tendrán la oportunidad de visitar las instalaciones, observar los coches patrulla y conocer de cerca a la Unidad Canina, disfrutando de una demostración que hará más dinámica y memorable la actividad.

TEMPORALIZACIÓN

La duración total de la actividad será de 3 horas aproximadamente.

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

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR POLICÍA LOCAL DE ALGECIRAS

INTRODUCCIÓN

En la era digital, el uso de dispositivos móviles y redes sociales se ha convertido en una herramienta indispensable para la comunicación y el acceso a información. Sin embargo, este avance también trae consigo riesgos, como el incremento de estafas y fraudes dirigidos, especialmente, a colectivos más vulnerables, como las personas mayores.

Conscientes de esta realidad, la Policía Local de Algeciras impartirá una charla dedicada a la prevención frente al uso indebido de móviles y los peligros asociados a las redes sociales. El objetivo principal de esta actividad es dotar a los asistentes de herramientas prácticas para reconocer posibles intentos de fraude, proteger sus datos personales y utilizar la tecnología de forma segura.

Estas charlas buscan no solo prevenir incidentes, sino también reforzar la confianza de las personas mayores en el uso de la tecnología, promoviendo una mayor autonomía digital y una vida conectada más segura. A través de esta iniciativa, se pretende reducir los riesgos asociados al entorno digital y fomentar un mayor conocimiento de las amenazas que existen en la red.

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.

METODOLOGÍA

Las charlas se impartirán en una jornada única que combinará dos temáticas de gran relevancia: la prevención frente al uso del móvil y posibles estafas en redes sociales. El mismo día, también se impartirá la charla “Conoce la Policía Local y sus actividades de Educación Vial para personas mayores”. Esta actividad se llevará a cabo en las instalaciones de la Jefatura de Policía Local de Algeciras, proporcionando a los asistentes una experiencia formativa y práctica en un entorno dinámico.

Durante la jornada, los participantes recibirán las dos charlas, estructuradas para garantizar un aprendizaje claro y adaptado a sus necesidades. Además, tendrán la oportunidad de visitar las dependencias de la Jefatura, conocer de cerca los vehículos policiales y disfrutar de una demostración de la Unidad Canina, donde podrán observar el trabajo de estos profesionales y sus perros en tareas de seguridad y detección.

TEMPORALIZACIÓN

La duración total de la actividad será de 3 horas aproximadamente.

Mayores visitan el Ayuntamiento: “Conoce tu historia”

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR DELEGACIÓN DE TURISMO DEL AYUNTAMIENTO DE ALGECIRAS

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

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, si así lo desean, 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.

TEMPORALIZACIÓN

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

OBSERVACIONES

El aforo máximo de la actividad será de 50-60 personas, debido al aforo del salón de plenos.

Visita marítima para conocer las instalaciones portuarias del 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 dan a conocer las instalaciones portuarias desde otra perspectiva: el mar. Los mayores de 65 años 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, la estación marítima, las industrias del arco de la Bahía, Gibraltar, la playa del Rinconcillo...

TEMPORALIZACIÓN

La actividad tendrá una hora aproximada de 2 horas.

OBSERVACIONES:

Como recomendación por seguridad, los asistentes deberán llevar ropa y zapatos adecuados para moverse por el barco, y consultar la previsión meteorológica para ese día, e ir provisto de protección solar o algo de abrigo, según el caso.

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

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.
- Ver entrenamiento del primer equipo.

OBSERVACIONES

Dentro de esta actividad, se ofrecerá la posibilidad de asistir a un partido, siempre que haya disponibilidad de entradas y plazas. En caso de que la demanda sea mayor que la oferta, se informará sobre los criterios de asignación.

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. 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.

TEMPORALIZACIÓN

La asistencia a partidos será cuando se juegue en el polideportivo Dr. Juan Carlos Mateo, siendo fin de semana y durando el partido 1 hora y cuarto aproximadamente (dos tiempos de media hora cada uno con 10 minutos de descanso).

Conoce al Club Baloncesto Algeciras

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR DAMEX CB ALGECIRAS

INTRODUCCIÓN

Sumérgete en el emocionante mundo del baloncesto de la mano del Damex CB Algeciras, el equipo que representa a nuestra ciudad en las canchas nacionales.

No solo veremos qué significa competir en categorías profesionales, sino también cómo el baloncesto puede unir a una comunidad, inspirar a jóvenes y mayores, y enseñarnos valores como el esfuerzo, la superación y el trabajo en equipo.

¿Estáis listos para conocer al Damex CB Algeciras?

OBJETIVOS

Esta actividad tiene como objetivo acercarnos a la historia, valores y pasión que rodean a este club, además de conocer de primera mano a sus jugadores, entrenadores y a todo el equipo que hace posible que Damex CB Algeciras sea un referente deportivo en Algeciras.

METODOLOGÍA

La actividad se diseñará de manera flexible, ofreciendo distintas opciones según las preferencias y demandas de cada Centro de Participación Activa y de la ciudadanía en general. De esta forma, buscamos garantizar que cada participante pueda disfrutar de la experiencia de una manera significativa y cercana. Podrán elegir entre:

- Asistencia a un entrenamiento del Damex CB Algeciras: los participantes podrán vivir de cerca cómo entrena un equipo de baloncesto profesional. Tendrán la oportunidad de presenciar las dinámicas de trabajo, interactuar con los jugadores, hacer preguntas y compartir experiencias en un ambiente distendido.

- Visita de los jugadores al Centro de Participación Activa: los jugadores podrán desplazarse hasta los centros que lo soliciten para compartir una charla cercana con los asistentes. Será un momento perfecto para escuchar sus historias, anécdotas y los valores que el deporte ha inculcado en sus vidas.

- Asistencia a un partido: los participantes tendrán la posibilidad de asistir a un partido del Damex CB Algeciras. Esta experiencia permitirá disfrutar juntos del emocionante ambiente de un partido en directo.

Cada centro podrá elegir una o varias de estas opciones en función de sus intereses y posibilidades, asegurándonos de que todos puedan participar en la actividad de manera adaptada a sus necesidades. Con esta metodología buscamos que cada persona se sienta parte del equipo y viva el baloncesto como una experiencia única y enriquecedora.

TEMPORALIZACIÓN

La asistencia a partidos será cuando se juegue en el polideportivo Dr. Juan Carlos Mateo, siendo fin de semana y durando el partido entre 90 y 120 minutos.

MayorPet

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR C.D AGILITY CIUDAD DE ALGECIRAS

INTRODUCCIÓN

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,

Seguimos trabajando para ofrecer actividades que promuevan el bienestar, la socialización y el disfrute de nuestros mayores. En esta ocasión, organizamos una exhibición del **Club Agility de Algeciras**, una oportunidad única para descubrir el increíble trabajo que realizan estos perros junto a sus guías y, al mismo tiempo, disfrutar de una experiencia enriquecedora y divertida.

El contacto con los animales tiene múltiples beneficios para las personas mayores: favorece la estimulación emocional, reduce el estrés, mejora el estado de ánimo y fomenta la interacción social. A través de esta actividad, buscamos no solo ofrecer un momento de entretenimiento, sino también acercar a nuestros mayores al mundo del C.D. Agility Algeciras, una disciplina que demuestra el vínculo especial entre humanos y perros.

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

La actividad se llevará a cabo en un espacio al aire libre (Pelayo) donde los integrantes del Club Agility realizarán diferentes demostraciones con sus perros, mostrando ejercicios de agilidad, obediencia y destreza. Durante la exhibición, los asistentes podrán conocer más sobre esta disciplina y, en algunos momentos, interactuar con los perros y sus guías.

Además, los asistentes tendrán la oportunidad de poder llevar también a sus mascotas, siempre y cuando vayan atadas, para garantizar la seguridad.

TEMPORALIZACIÓN

La exhibición tendrá una duración aproximada de **una hora y media**, incluyendo la presentación, la demostración de ejercicios y un espacio final para que los asistentes puedan acercarse a los perros y compartir con ellos.

Historia, Arte y Medioambiente

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

INTRODUCCIÓN

Desde el curso 2022-2023, el IES Levante colabora con la Delegación del Mayor y la Delegación de Cultura del Ayuntamiento de Algeciras, integrando esta experiencia en su proyecto de Aprendizaje-Servicio. Su objetivo es combinar la formación del alumnado con la respuesta a una necesidad social, promoviendo el aprendizaje a través de la acción en la comunidad.

En la propuesta para este curso se plantea dar a conocer el patrimonio cultural de la ciudad, sus monumentos y lugares históricos. En esta actividad, el alumnado de ASCT se convertirá en guías culturales. Esa experiencia tiene un valor especial, ya que la ruta estará dirigida a personas mayores, generando un espacio intergeneracional.

OBJETIVOS

- Fomentar la interacción intergeneracional, promoviendo el intercambio de conocimientos y experiencias entre jóvenes y mayores.
- Participar en experiencias que fomenten el valor del conocimiento y cuidado de nuestro patrimonio histórico, artístico y entorno medioambiental.
- Fomentar la interacción intergeneracional, promoviendo el intercambio de conocimientos y experiencias entre jóvenes y mayores.

METODOLOGÍA

El alumnado diseñará y ejecutará una ruta por los sitios más emblemáticos de Algeciras, para ello, se documentarán previamente con el fin de elaborar una guía detallada que haga una experiencia enriquecedora para las personas participantes, garantizando un espacio inclusivo y accesible. Los puntos claves a visitar serán:

Abastos 1819 “La Plaza”:

- Visitar el Mercado Ingeniero Torroja y conocer su origen.
- Reconocer el valor del Mercado como foco económico y social de la ciudad.

Viaje en el tiempo:

- Visitar las instalaciones del Museo Municipal de Algeciras, Plaza Ntra. Sra. de la Palma - Plaza Alta - Barrio de San Isidro - Murallas Merinies.
- Identificar la evolución histórica de la ciudad a través de los siglos.
- Tomar conciencia de la importancia de cuidar el patrimonio histórico.

Pienso y luego actúo: - Parque María Cristina.*

- Conocer las consecuencias que nuestras acciones cotidianas tienen sobre el medioambiente.
- Identificar pautas de conductas para la protección de nuestro entorno natural.

TEMPORALIZACIÓN

La actividad se desarrollará durante la mañana y tendrá una duración aproximada de una hora y media, con paradas explicativas en cada lugar de interés. Los grupos serán de máximo 10 - 15 personas para poder intercambiar y llegar a todas las personas participantes. *Queda pendiente cierre del itinerario teniendo en cuenta las características de las personas participantes y su movilidad.

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

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR DELEGACIÓN DE MERCADOS DEL AYUNTAMIENTO DE ALGECIRAS

INTRODUCCIÓN

Los mercados de abastos son espacios clave en la vida de una ciudad, donde se mezclan la tradición, la economía local y la cultura gastronómica. En Algeciras, contamos con dos mercados emblemáticos: el Mercado Municipal Hotel Garrido y el Mercado Ingeniero Torroja, siendo este último de interés cultural.

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

Esta actividad tiene como objetivo acercar a las personas mayores a estos espacios, fomentar el conocimiento sobre los productos locales y destacar la importancia de los mercados en la vida cotidiana y el desarrollo sostenible de la ciudad.

METODOLOGÍA

La actividad consistirá en una visita guiada a los dos mercados de abastos de Algeciras, acompañados por técnicos municipales de la Delegación de Turismo. Comenzaremos con una breve introducción sobre la historia y evolución de estos espacios, destacando su importancia en la economía local.

TEMPORALIZACIÓN

La duración aproximada de la actividad será de 2 horas.

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 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, dando a conocer el trabajo y el funcionamiento dentro de las mismas, y acercar y potenciar la realidad cofrade a las personas mayores.

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.

Entre capotes y muletas

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR DELEGACIÓN DE FERIA Y FIESTAS DEL AYUNTAMIENTO DE ALGECIRAS

INTRODUCCIÓN

La plaza de toros de Las Palomas, más allá de ser un coso taurino, es parte fundamental de nuestra historia y nuestra cultura. Inaugurada en 1969, la plaza ha sido escenario de grandes faenas y ha acogido a figuras legendarias del toreo, convirtiéndose en un punto de referencia no solo para los aficionados, sino también para quienes valoran el patrimonio y la tradición de nuestra tierra.

Con esta actividad, queremos ofrecer a las personas mayores la oportunidad de visitar la plaza de toros de nuestra ciudad, conocer su historia, sus rincones menos conocidos y recordar vivencias ligadas a este lugar. Será una experiencia enriquecedora en la que, además de descubrir curiosidades, fomentaremos la socialización y el intercambio de recuerdos.

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...
- 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

La actividad consistirá en una visita guiada a la plaza de toros, donde se explicará su historia, su construcción y su evolución a lo largo del tiempo. Se recorrerán distintos espacios, como el ruedo, los tendidos, los chiqueros o la capilla, permitiendo a los participantes conocer cada detalle con calma y comodidad.

Durante el recorrido, se fomentará la participación mediante preguntas, recuerdos y anécdotas de los asistentes, haciendo que la experiencia sea más cercana y enriquecedora. Además, se habilitarán momentos de descanso para garantizar la comodidad del grupo.

TEMPORALIZACIÓN

La duración aproximada de la sesión será de 2 horas.

Conoce tu OMIC: Charla para evitar posibles fraudes.

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

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, los fraudes y estafas dirigidos a las personas mayores han aumentado considerablemente, ya sea a través de llamadas telefónicas, visitas domiciliarias, internet o incluso en establecimientos físicos. La falta de información y el exceso de confianza pueden convertir a este colectivo en un objetivo vulnerable para los estafadores. Por ello, el conocimiento y la prevención son herramientas clave para evitar ser víctimas de estos engaños.

Esta charla tiene como finalidad proporcionar información práctica y accesible sobre cómo reconocer y evitar posibles fraudes. En la primera parte, se presentará la Oficina Municipal de Información al Consumidor (OMIC), su funcionamiento y los servicios que ofrece a la ciudadanía. En la segunda parte, se analizarán los fraudes más comunes que afectan a las personas mayores, proporcionando estrategias y recomendaciones para protegerse.

OBJETIVOS

- Informar a las personas mayores sobre la existencia y funcionamiento de la OMIC como recurso de ayuda y asesoramiento.
- Concienciar sobre los fraudes más frecuentes a los que pueden verse expuestos.
- Proporcionar herramientas prácticas para identificar y prevenir posibles estafas.

METODOLOGÍA

La charla se desarrollará de manera participativa y didáctica, estructurándose en dos partes principales. En la primera parte, se explicará el funcionamiento de la Oficina Municipal de Información al Consumidor (OMIC), destacando su importancia como recurso de apoyo y asesoramiento para la ciudadanía. Se abordará el tipo de consultas y reclamaciones que se pueden gestionar a través de esta entidad, así como el proceso para presentar quejas y obtener ayuda ante posibles abusos o fraudes. También se compartirán casos reales de personas que han recibido asesoramiento y solución a sus problemas a través de la OMIC.

En la segunda parte, se expondrán los fraudes más comunes a los que pueden enfrentarse las personas mayores, como llamadas telefónicas fraudulentas, visitas domiciliarias de falsos revisores, engaños en compras y contratos, así como estafas a través de internet y redes sociales. Se proporcionarán herramientas y consejos prácticos para detectar y prevenir estas situaciones, fomentando la actitud crítica y la cautela.

TEMPORALIZACIÓN

La duración de la actividad será aproximadamente de 40-50 minutos, los jueves y viernes del mes de mayo.

OBSERVACIONES: es indispensable que el lugar donde se desarrolle la actividad disponga de ordenador y proyector.

¿Y tú, qué harías para prevenir el deterioro cognitivo? Descubre la clave en tu audición.

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR AUDIOLOGY CLINICAL, EN COLABORACIÓN CON EL DR. ANTONIO SANMARTIN CABALLERO (OTORRINO).

INTRODUCCIÓN

A medida que envejecemos, es normal notar ciertos cambios en nuestra memoria y capacidad de concentración. Sin embargo, en algunos casos, estos cambios pueden ser señales de un deterioro cognitivo que, si se detecta a tiempo, puede abordarse con estrategias adecuadas para ralentizar su evolución.

Uno de los factores que influyen en la salud cognitiva es la audición. La pérdida auditiva no solo dificulta la comunicación, sino que también puede contribuir al aislamiento social y al deterioro de las funciones cerebrales. Por ello, es fundamental aprender a identificar posibles problemas auditivos y tomar medidas preventivas.

En esta charla ofreceremos información clave sobre el deterioro cognitivo y su relación con la audición. Además, proporcionaremos pautas sencillas para que los participantes puedan detectar señales de alerta y conocer recursos disponibles para cuidar su salud auditiva y mental.

OBJETIVOS

- Informar sobre qué es el deterioro cognitivo y cómo afecta a las personas mayores.
- Explicar la relación entre pérdida de audición y deterioro cognitivo.
- Enseñar a los participantes a identificar señales tempranas de problemas auditivos.

METODOLOGÍA

La actividad consistirá en una charla interactiva impartida por especialistas en salud auditiva y cognitiva. Se utilizará un lenguaje claro y accesible, adaptado a los participantes, combinando explicaciones teóricas con ejemplos prácticos.

Para facilitar la comprensión y el aprendizaje, se incluirán dinámicas como pequeñas pruebas auditivas y un espacio para compartir experiencias. También se proporcionará información con consejos clave para que los asistentes puedan aplicarlos en su día a día.

La charla se hará, de manera coordinada el mismo día, con la actividad "El uso preventivo de nuestra visión, recomendaciones para cuidar nuestra Salud Ocular". Se buscará un sitio sujeto a disponibilidad para poder impartir la charla a un grupo grande de participantes.

TEMPORALIZACIÓN

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

OBSERVACIONES

Disponibilidad los lunes del mes de marzo, en horario de mañana.

Cuidamos nuestra vista con los años

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR JUAN DIEGO PIÑERO DE OPIVISON, Y DRA. CAMACHO, OFTALMÓLOGA JEFE DE LA CLÍNICA MIRANZA

INTRODUCCIÓN

La vista es uno de los sentidos más importantes para mantener la autonomía y la calidad de vida a medida que pasan los años. Con el envejecimiento, los ojos experimentan cambios naturales que pueden provocar molestias visuales, pero también pueden aparecer determinadas patologías que requieren atención y seguimiento profesional.

Esta actividad tiene como objetivo ofrecer a las personas mayores información clara, útil y práctica sobre la salud visual, ayudándoles a comprender cómo cambian los ojos con la edad, qué señales pueden considerarse normales y cuáles deben ser motivo de consulta. A través de una charla divulgativa y cercana, se abordarán los problemas visuales más habituales en la edad adulta y la importancia de la prevención y el diagnóstico precoz.

OBJETIVOS

- Informar sobre los cambios visuales asociados al envejecimiento.
- Dar a conocer las patologías oculares más frecuentes en personas mayores y sus métodos de detección.
- Aprender a identificar signos de alarma y saber cuándo acudir al especialista.
- Promover buenos hábitos de salud ocular en la vida diaria.
- Ofrecer pautas prácticas para el cuidado de la vista y la elección adecuada de lentes y gafas.

METODOLOGÍA

La actividad consistirá en una charla divulgativa y participativa estructurada en dos bloques:

Bloque de Oftalmología, a cargo de la Dra. Camacho, en el que se explicarán de forma sencilla las patologías oculares más habituales en la edad adulta, como las cataratas, el glaucoma o la degeneración macular, así como la importancia de las revisiones periódicas y las técnicas de detección precoz.

Bloque de Optometría, impartido por Juan Diego Piñero, donde se abordarán aspectos prácticos como cómo identificar gafas de sol de baja calidad, los diferentes tipos de cristales y tratamientos disponibles en el mercado, la elección de lentes según las necesidades de cada persona y los hábitos saludables para cuidar la vista.

Durante la sesión se fomentará la participación, la resolución de dudas y el intercambio de experiencias.

TEMPORALIZACIÓN

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

Revisión bucal y cuidado de prótesis dentales

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR COLVI DENTAL DR. VICENTE COLOMER

INTRODUCCIÓN

La salud bucodental es un pilar fundamental en el bienestar de las personas mayores, ya que influye directamente en su calidad de vida, alimentación y autoestima. Sin embargo, con el paso de los años, es común enfrentarse a problemas como la pérdida de piezas dentales, enfermedades de las encías o dificultades para masticar, lo que puede derivar en complicaciones más graves si no se detectan y tratan a tiempo.

Por este motivo, hemos diseñado esta charla preventiva, cuyo objetivo es proporcionar información clara y accesible sobre los principales problemas bucodentales en la tercera edad, ofreciendo herramientas para identificarlos a tiempo y consejos prácticos para su prevención y tratamiento.

OBJETIVOS

- Sensibilizar sobre la importancia de la salud bucodental en personas mayores.
- Identificar los problemas más frecuentes y sus consecuencias.
- Proporcionar pautas para la detección temprana de señales de alerta.
- Ofrecer recomendaciones para mantener una buena higiene y cuidados adecuados.
- Resolver dudas y fomentar la adopción de hábitos saludables.

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.

Se dará una charla de los diferentes problemas de salud que pudieran tener al no llevar un buen mantenimiento de la salud bucal, dar consejos para un buen mantenimiento de sus prótesis dentales y dientes, así como los diferentes tipos de patologías y posibles soluciones.

TEMPORALIZACIÓN

Duración aproximada de 1 hora.

OBSERVACIONES

Será necesario que el centro donde se imparta la charla disponga de salón de actos o sala preparada para albergar a los interesados como si es posible de medios técnicos para la presentación de la misma.

Primeros auxilios

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR VOLUNTARIADO DE PROTECCIÓN CIVIL DEL AYUNTAMIENTO DE ALGECIRAS

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 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.

Alimentación consciente

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR ÁREA DE GESTIÓN SANITARIA CAMPO DE GIBRALTAR OESTE

INTRODUCCIÓN

En una sociedad en la que la oferta alimentaria es cada vez más amplia y la información que recibimos no siempre es clara ni veraz, resulta fundamental aprender a informarse, cuestionar y elegir con criterio, asumiendo un papel activo frente a lo que consumimos. A través de esta actividad se pretende capacitar a las personas participantes para interpretar correctamente la información nutricional de los productos, identificar ingredientes críticos, reconocer estrategias de marketing que pueden resultar engañosas y comparar alimentos de manera objetiva. Todo ello contribuirá a fortalecer la alfabetización nutricional, desarrollar el pensamiento crítico y promover decisiones alimentarias más responsables, saludables y autónomas. Asimismo, se ofrecerán herramientas prácticas y sencillas para su aplicación en la vida cotidiana, de modo que cada elección alimentaria se convierta en una decisión informada y consciente.

OBJETIVOS

- Fomentar hábitos de consumo alimentario responsable a través del análisis crítico de la información nutricional.
- Promover la alfabetización nutricional como herramienta para la toma de decisiones saludables "alimentación consciente".
- Enseñar a identificar los principales componentes de una etiqueta alimentaria, como lista de ingredientes, tabla nutricional, porciones o gramajes óptimos.
- Comprender los valores nutricionales (calorías, grasas, azúcares, sodio, fibra, etc.) y su impacto en la salud.
- Reconocer ingredientes críticos o perjudiciales para la salud cuando se consumen en exceso.
- Comparar productos similares mediante la lectura de etiquetas para elegir la opción más saludable.
- Desarrollar pensamiento crítico y autonomía alimentaria, evitando caer en estrategias publicitarias.
- Aplicar los conocimientos adquiridos en situaciones reales.

METODOLOGÍA

El taller de Alimentación Consciente se desarrollará en dos sesiones presenciales, cada una con una duración de una hora y media, combinando instancias teóricas y prácticas con el fin de facilitar un aprendizaje significativo y aplicable a la vida cotidiana.

- Primer taller (1 hora y media – modalidad teórica):

Se trabajará mediante el uso de diapositivas y exposición guiada, abordando los conceptos fundamentales de la alimentación consciente y la alfabetización nutricional.

- Segundo taller (1 hora y media – modalidad práctica):

La segunda sesión estará orientada a la aplicación práctica de los conocimientos adquiridos. Los participantes deberán llevar envases o cajas de productos alimentarios, que serán analizados de manera grupal e individual.

A través de la lectura comparativa de etiquetas, se buscará identificar ingredientes críticos, evaluar la calidad nutricional de los productos y contrastar opciones.

Visita el Vivero Municipal de Pelayo

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR DELEGACIÓN DE PARQUES Y JARDINES DEL AYUNTAMIENTO DE ALGECIRAS

INTRODUCCIÓN

La visita al vivero municipal de Algeciras, ubicado en Pelayo, es una actividad diseñada con el fin de ofrecer a las personas mayores una experiencia directa con la naturaleza, promoviendo su bienestar físico y emocional. A través de esta actividad, buscamos incentivar la conexión con el entorno natural, fomentar el aprendizaje sobre la jardinería y el cuidado de plantas, y ofrecer un espacio de socialización y disfrute al aire libre. Además, la actividad permite a los participantes conocer los recursos y proyectos que el vivero municipal desarrolla, a la vez que facilita la integración social y el envejecimiento activo.

OBJETIVOS

- Fomentar el contacto directo con la naturaleza, contribuyendo al bienestar físico y emocional de los participantes.
- Promover el aprendizaje sobre jardinería y el cuidado de plantas.
- Dar a conocer los servicios y proyectos del vivero municipal de Algeciras.
- Estimular la participación activa de las personas mayores en actividades al aire libre.

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.

Conoce el Parque María Cristina

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR DELEGACIÓN DE PARQUES Y JARDINES DEL AYUNTAMIENTO DE ALGECIRAS

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.

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.

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 las dependencias de Emalgesa, 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.