



# OFERTA DE PARTICIPACIÓN ACTIVA MUNICIPAL PARA MAYORES

PROGRAMACIÓN 2025  
III EDICIÓN



Ayuntamiento  
de Algeciras

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



Queridos mayores de Algeciras,

Un año más, y con la misma ilusión que el primer día, me dirijo a vosotros para presentaros la tercera edición de nuestra Oferta de Participación Activa Municipal para Mayores (OPAMM). En cada nueva edición, este programa se fortalece y crece con el firme propósito de ofrecer actividades que no solo enriquezcan vuestro tiempo libre, sino que también os permitan seguir aprendiendo, compartiendo y disfrutando.

Desde el Ayuntamiento de Algeciras tenemos claro que el bienestar de nuestros mayores es una prioridad. Vuestra trayectoria, vuestro esfuerzo y vuestra sabiduría son pilares esenciales de nuestra sociedad, y es nuestra responsabilidad seguir generando espacios donde podáis sentirnos partícipes, activos y valorados.

En esta tercera edición, hemos ampliado y diversificado aún más las actividades, atendiendo a vuestras sugerencias y necesidades. Además de mantener las propuestas que han tenido gran acogida en años anteriores, incorporamos novedades en ámbitos como la salud, la tecnología y la cultura local, con el objetivo de seguir promoviendo un envejecimiento saludable y activo. Además, en esta edición no solo estará abierta a los usuarios de nuestro centro de participación activa o de las asociaciones de vecinos, sino que ahora la hemos abierto a toda aquella persona mayores que quieran inscribirse.

Sabemos que la mejor forma de avanzar es juntos, sumando esfuerzos y escuchando vuestras voces. Por ello, seguimos apostando por la colaboración con asociaciones, entidades y profesionales que nos ayudan a hacer de la OPAMM un proyecto vivo, dinámico y en constante evolución.

Os animo a participar, a disfrutar y a hacer de esta nueva edición un nuevo éxito. Porque la edad no es una barrera, sino una oportunidad para seguir creciendo y compartiendo momentos inolvidables.

Un fuerte abrazo,

José Ignacio Landaluze Calleja  
Alcalde de Algeciras



Es un orgullo para nosotros presentar la tercera edición de esta programación de actividades, un proyecto que nació con la intención de ofrecer un espacio de aprendizaje, entretenimiento y estimulación para nuestras personas mayores. La gran acogida que ha tenido en sus ediciones anteriores nos anima a seguir adelante, innovando y ampliando el número de actividades para que cada vez más personas puedan beneficiarse de ellas.

Creemos firmemente que tanto el aprendizaje como la participación activa no están limitados por la edad y que cada individuo posee valiosos conocimientos por compartir y nuevas experiencias por descubrir. Queremos que este proyecto siga siendo una herramienta que os acompañe en vuestro día a día, que os invite a pensar, a crear y a compartir, y que os proporcione momentos de disfrute y satisfacción.

Cada actividad ha sido cuidadosamente seleccionada para estimular la mente, fomentar la creatividad y, sobre todo, haceros pasar un rato agradable. Esperamos que lo recibáis con el mismo entusiasmo con el que ha sido elaborado y que esta nueva edición siga siendo un punto de encuentro para todos.

Gracias por vuestro interés, vuestra participación y por hacer posible que este proyecto siga creciendo. ¡Disfrutadlo!

Patricia María Bueno Montero  
Delegada del Mayor

## **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.

## **Construyendo el futuro de Algeciras**

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR LA DELEGACIÓN DE URBANISMO

### **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.

## **Entiende y gestiona tus impuestos**

### **ACTIVIDAD IMPARTIDA POR GESTIÓN TRIBUTARIA**

#### **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.

## **Bienestar a tu alcance**

### **ACTIVIDAD IMPARTIDA POR LA DELEGACIÓN DE IGUALDAD Y BIENESTAR SOCIAL**

#### **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 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.

## **Factorías de salazón en la Bahía**

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR DELEGACIÓN DE CULTURA

### **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

**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, PROCEDENTE DEL TALLER DE TEATRO DEL CENTRO DE PARTICIPACIÓN ACTIVA – ALGECIRAS II (SAN JOSÉ ARTESANO)

### **INTRODUCCIÓN**

El envejecimiento activo es fundamental para mejorar la calidad de vida de las personas mayores. Mantenerse socialmente conectados, estimular la mente y participar en actividades creativas son aspectos clave para un bienestar integral. En este sentido, el teatro se presenta como una herramienta poderosa para fomentar la expresión, la interacción social y el desarrollo personal.

Por ello, hemos diseñado este **taller de teatro para mayores**, una iniciativa que busca acercar a los participantes a los beneficios de esta disciplina, ayudándoles a descubrir su potencial artístico y social en un entorno de convivencia y aprendizaje.

Con esta iniciativa, buscamos sembrar la semilla del interés por el teatro en las personas mayores, brindándoles la oportunidad de descubrir una nueva pasión y animándoles a formar parte de un grupo teatral. A través de esta experiencia, no solo fortalecerán sus capacidades expresivas y cognitivas, sino que también podrán disfrutar de una actividad enriquecedora y socializadora.

### **OBJETIVOS**

- Sensibilizar sobre la importancia de la participación en actividades culturales y sociales.
- Dar a conocer los beneficios del teatro en la salud emocional, mental y física.
- Fomentar la creatividad, la memoria y la expresión corporal.
- Estimular la integración social y el sentido de pertenencia a un grupo.
- Motivar a los participantes a formar parte de un grupo de teatro.

### **METODOLOGÍA**

**1º. Charla introductoria:** explicaremos la importancia del teatro en la vida de las personas mayores, destacando sus beneficios a nivel físico, cognitivo y social.

**2º. Observación de un ensayo:** los participantes tendrán la oportunidad de presenciar ensayos del grupo de teatro, permitiéndoles ver de primera mano la dinámica y el ambiente de trabajo en escena. La visita será en el Centro de Participación Activa – Algeciras II.

**3º. Asistencia al certamen "Quijote & Shakespeare":** en el mes de mayo, los asistentes podrán disfrutar de este evento cultural, donde verán representaciones inspiradas en estos clásicos de la literatura, reforzando su interés por la actividad teatral.

Esta actividad no es solo una experiencia teatral, sino una semilla que queremos plantar en cada persona mayor que participe. A través del teatro, buscamos despertar la ilusión, la creatividad y la confianza en uno mismo. Queremos que cada participante descubra el placer de interpretar, contar historias y compartir emociones en escena. Y quién sabe... quizás esta semilla germine y os anime a formar parte del Grupo Escénico Shala, donde podréis seguir disfrutando del teatro en compañía.

## **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 tu mente... disfruta leyendo**

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR LA MAESTRA Y ESCRITORA ÁFRICA BOLLAR

### **INTRODUCCIÓN**

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

A lo largo de esta sesión, no solo buscamos fomentar la lectura como una actividad enriquecedora, sino también disfrutar del proceso, compartir nuestras experiencias literarias y explorar juntos las herramientas que nos ayudarán a disfrutar aún más de la lectura, en la que no hay límites ni barreras de edad.

### **OBJETIVOS**

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

### **METODOLOGÍA Y TEMPORALIZACIÓN**

- Charla presencial, fomentando la participación activa de los asistentes, exponiendo experiencias y acercando el escritor y el libro, al lector.
- 1ª etapa: una sesión de 75 minutos. En esta charla presencial, la escritora hará un trabajo de fomento de la lectura, comentando los beneficios que les aporta. Se hará una presentación de su libro, "Candelaria, la niña que habla con las gallinas".
- Si hay buena respuesta y se animan a leer, se continuará con un club de lectura con otros libros que pueden ser propuestos por los participantes.

## **¿En qué puedo ayudarte?**

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

### **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 plató 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**

#### **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

### **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

## **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 Damex Udea Algeciras**

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR DAMEX UDEA ALGECIRAS

### **INTRODUCCIÓN**

Sumérgete en el emocionante mundo del baloncesto de la mano del Damex UDEA 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 UDEA 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 UDEA 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 UDEA 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 UDEA. 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.

## 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 incentivemos 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.

## **Conoce Algeciras, un intercambio intergeneracional**

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**

- Poner en valor el patrimonio cultural de Algeciras, dando a conocer sus lugares más emblemáticos y sus curiosidades.
- Mejorar la accesibilidad a la cultura para las personas mayores, ofreciendo una experiencia enriquecedora y adaptada a sus necesidades.
- Fomentar la interacción intergeneracional, promoviendo el intercambio de conocimientos y experiencias entre jóvenes y mayores.

### **METODOLOGÍA**

El alumnado asumirá el rol de guía turístico y realizará un recorrido por los lugares más emblemáticos de Algeciras, explicando su historia y relevancia cultural. Durante la ruta, se fomentará la participación de los asistentes, y al finalizar, se llevará a cabo una sesión de reflexión para compartir impresiones y evaluar el impacto de la actividad. Esta iniciativa busca acercar la historia local de manera práctica y participativa. Los grupos serán de máximo 10-15 personas para poder intercambiar conocimientos y llegar a todas las personas participantes.

Los puntos claves a visitar serán:

*Plaza Nra. Sra. de la Palma – Plaza Alta – Barrio de San Isidro – Murallas Merinies – Parque María Cristina*

### **TEMPORALIZACIÓN**

La actividad se desarrollará durante la mañana y tendrá una duración aproximada de 1 hora, con paradas explicativas en cada lugar de interés.

### **OBSERVACIONES**

El itinerario podría sufrir modificaciones, ya que se tendrá en cuenta las características propias de cada participante y su movilidad.

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

### **ACTIVIDAD IMPARTIDA POR DELEGACIÓN DE MERCADOS**

#### **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

### **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)

### **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

### **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,

## **"El uso preventivo de nuestra visión, recomendaciones para cuidar nuestra Salud Ocular".**

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR OPIVISION

### **INTRODUCCIÓN**

A medida que envejecemos, nuestra visión sufre cambios naturales que pueden afectar nuestra calidad de vida. Dificultades como la pérdida de nitidez, la sensibilidad a la luz o la disminución del campo visual pueden aparecer de forma progresiva y, en algunos casos, ser señales de problemas más graves como cataratas, glaucoma o degeneración macular.

La detección temprana de estas afecciones es clave para prevenir complicaciones y mantener una buena salud ocular. Por ello, esta charla preventiva tiene como objetivo informar a las personas mayores sobre los problemas visuales más comunes, enseñarles a reconocer síntomas de alerta y proporcionarles consejos para el cuidado de su visión.

### **OBJETIVOS**

- Informar sobre los principales problemas visuales que pueden afectar a las personas mayores.
- Enseñar a identificar signos tempranos de afecciones oculares.
  
- Ofrecer pautas y hábitos saludables para prevenir o retrasar el deterioro visual.
  
- Fomentar la importancia de las revisiones periódicas con especialistas.
- Resolver dudas en un ambiente cercano y participativo.

### **METODOLOGÍA**

La charla será impartida por un especialista en salud visual y se desarrollará de forma dinámica y comprensible para los asistentes. Se combinarán explicaciones teóricas con ejemplos prácticos y demostraciones sencillas para que los participantes puedan reconocer síntomas de alerta en su propia visión.

Además, se facilitarán materiales informativos y se realizarán pequeños ejercicios visuales para ayudar a los asistentes a comprender mejor los efectos de distintos problemas oculares.

Paralelamente, se dará la posibilidad de que toda persona mayor que lo necesite, acuda con cita previa a Opivision para que se le haga una revisión.

La charla se hará, de manera coordinada el mismo día, con la actividad "¿Y tú, qué harías para prevenir el deterioro cognitivo? Descubre la clave en tu audición". 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,

## **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 DUE.

### **INTRODUCCIÓN**

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

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

### **OBJETIVOS**

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

### **METODOLOGÍA**

La actividad se impartirá a través de charlas 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.

## **Bienestar emocional: “Cómo manejar el estrés”.**

ACTIVIDAD IMPARTIDA POR ÁREA DE GESTIÓN SANITARIA CAMPO DE GIBRALTAR OESTE

### **INTRODUCCIÓN**

El bienestar emocional es un pilar fundamental para la calidad de vida de las personas mayores. A medida que envejecemos, nos enfrentamos a cambios físicos, emocionales y sociales que pueden generar estrés y ansiedad. Aprender a gestionar estas emociones de manera saludable es clave para mantener un equilibrio y disfrutar de una vida plena. Esta actividad está diseñada para proporcionar herramientas prácticas que ayuden a las personas mayores a manejar el estrés, comprender la ansiedad como una emoción natural y aplicar técnicas de relajación que fomenten su bienestar.

### **OBJETIVOS**

- Concienciar sobre la importancia del bienestar emocional en la tercera edad.
- Explicar qué es el estrés, sus causas y cómo afecta al organismo.
- Identificar la ansiedad como una emoción natural y aprender a gestionarla de manera positiva.
- Proporcionar estrategias prácticas para el manejo del estrés y la ansiedad.
- Enseñar y practicar técnicas de relajación y respiración diafragmática, adaptadas a las necesidades de las personas mayores.
- Descubrir la Atención Plena.

### **METODOLOGÍA**

El taller se desarrollará en un ambiente cuidadosamente diseñado para promover la concentración y el bienestar de los participantes. Este espacio estará iluminado de manera tenue, lo que contribuirá a crear un ambiente relajado y propicio para el desarrollo de la actividad. Los participantes estarán sentados durante la actividad, lo que facilitará una participación cómoda y activa. De este modo, se favorecerá una dinámica que combine tanto el aprendizaje teórico como la aplicación práctica de los contenidos, permitiendo una experiencia formativa integral y accesible.

### **TEMPORALIZACIÓN**

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

### **OBSERVACIONES**

Material necesario: pizarra con tiza o un papelógrafo con un rotulador gordo.

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

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

#### **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

### **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.