

ANEXO I

CONTENIDO DE TALLERES UP OUT – CONVOCATORIA OCTUBRE, NOVIEMBRE, DICIEMBRE 2022

Área de nuevas tecnologías

- DigitaliCT / Alfabetización digital

Duración: 6 horas

N.º Sesiones: 4 sesiones de 1 hora y ½

Disponibilidad de horarios: Tardes de 17,00 a 18,30

N.º Participantes: 15

Contenido:

- Los participantes deben aportar sus aparatos electrónicos; **teléfono móvil, tableta, o portátil.**
- Aprenderemos lo básico para **navegar por Internet** y nos familiarizaremos con los principales buscadores para acceder a páginas web. También aprenderemos a crear y a utilizar una cuenta de **correo electrónico.**
- Se enseñaran los pasos necesarios para la solicitud del **Certificado Electrónico.**
- Enseñaremos a utilizar la **Sede Electrónica del Ayuntamiento y la Comunidad Autónoma:** Carpeta del ciudadano, Registro electrónico, Trámites e impresos, Pago de impuestos. Y también a manejar la **web de la Universidad Popular.**
- **Acabar con el aislamiento digital, eliminando el “miedo”** que aún tienen muchas personas a las nuevas tecnologías, entrenándolos para que entiendan y desarrollen la capacidad de utilizar los móviles, tabletas y ordenadores como **herramientas para facilitarnos la vida.**

Area de salud y bienestar

- Técnicas de relajación “Relaja y sonríe” (Taller familiar)

Duración: 3 horas

N.º Sesiones: 2 sesiones de 1 hora y ½

Disponibilidad de horarios: mañanas y tardes

N.º Participantes: 30

Contenido: Taller orientado a las dinámicas de conocimiento personal a través de ejercicios de expresión corporal, donde se buscará la diversión con actividades vivenciales, trabajando la

mente y el cuerpo para mejorar nuestra salud y la vida diaria. Se utilizarán técnicas como Respiración Consciente y abdominal, auto-masajes, relajación con música, risoterapia, ejercicios para mejorar la autoestima, expresión corporal, arte-terapia, etc.

- Taichi

Duración: 4,30 horas

N.º Sesiones: 3 sesiones de 1 hora y ½

Disponibilidad de horarios: Viernes tarde, sábados mañana.

N.º Participantes: 15

Contenido: Introducción al Tai Chi y Chi Kung, explicando sus diferencias. Fortalecer la coordinación y flexibilidad corporal. Ejercicios de respiración que nos ayudaran a mejorar nuestra salud

- **Área de humanidades**

- Ciclo “Palabra de Mujer” módulo I Carmen Conde

Duración: 1,30 horas

N.º Sesiones: 1 sesión

Disponibilidad de horarios: Tardes

N.º Participantes: 30

Contenido: Charla ilustrativa sobre mujeres de referencia en la vida social, artística, cultural, profesional, etc, a lo largo de la historia en el municipio de Cartagena.

En el primer módulo profundizaremos en la figura de **Carmen Conde** a través de las palabras de Maria Victoria Martín González.

- Documental “Cartagena, lugares de la Memoria”

Duración: 2 horas

N.º Sesiones: 1 sesión

Disponibilidad de horarios: Tardes

N.º Participantes: 30

Contenido: Proyección y posterior charla-coloquio sobre el documental realizado por la Asociación de Memoria Histórica de Cartagena “Cartagena los lugares de la memoria”, donde se muestra uno de los capítulos mas desconocidos de nuestra Historia como es la República, la guerra de España del 36 y la posterior represión franquista.

Resalta la difusión del conocimiento de dicha Etapa de nuestra Historia en nuestra ciudad indicando los lugares protagonistas de la misma, localizando esos lugares sensibles a ser catalogados como Lugares de la Memoria. Actividad coordinada por representantes de la Asociación de Memoria Histórica de Cartagena.

- Ciclo “Hablemos de Diversidad” módulo I Taller “sexualidad, somos diversxs”

Duración: 3 horas

N.º Sesiones: 1 sesión

Disponibilidad de horarios: Mañanas y tardes

N.º Participantes: 30

Contenido: Conocer la diversidad sexual en su sentido más amplio: diversidad de cuerpos, de identidades de género, de expresiones de género y de orientaciones sexuales, eliminando mitos, estereotipos y jerarquías y fomentando la empatía, la equidad, la asertividad y el respeto. Charla impartida por Alberto Alba Alonso.

- Ciclo “Déjamé que te cuente” módulo I Cuentos y leyendas de la comarca de Cartagena

Duración: 1,30 horas

N.º Sesiones: 1 sesión

Disponibilidad de horarios: Tardes

N.º Participantes: 30

Contenido: Charla participativa guiada por José Sánchez Conesa, cronista oficial del municipio de Cartagena, donde se contarán cuentos y leyendas que relatan nuestros abuelos y abuelas. En unos casos para recordarlos y en otros para escucharlos por primera vez. La intención de estas charlas es la transmisión a las nuevas generaciones para que continúe la tradición, sin dejar de pasar una tarde divertida.

- **Área de tradiciones y cultura popular.**

- Charlas sobre Etnografía: Vajillas y cerámicas del Campo de Cartagena

Duración: 2 horas

N.º Sesiones: 1 sesión

Disponibilidad de horarios: Tardes y sábados mañana

N.º Participantes: 15

Contenido: Charla impartida por Bienvenido Mas Belén, licenciado en Historia Antigua y Arqueología e Historia General, sobre el ajuar tradicional de cocina y servicio de mesa en Cartagena y su entorno entre los siglos XIX-XX, donde se haremos una valorización de este legado tradicional, contribuyendo a su conservación (tanto a nivel particular como colectivo).

- Taller de Caliche (Taller familiar)

Duración: 4 horas

N.º Sesiones: 2 sesiones

Disponibilidad de horarios: Tardes

N.º Participantes: 10

Contenido: El caliche y los moneos los aporta el ponente. El terreno de juego no es problema, sirve cualquier espacio plano de **20 metros con tierra apisonada**. La dos sesiones se realizaran en el terreno de juego.

Conocer el origen e historia del juego tradicional del caliche. Identificar las propiedades del material de este deporte: caliche, moneos y terreno de juego. Practicar el desarrollo y las reglas del juego del caliche.

- Taller de iniciación al Esparto (Taller familiar)

Duración: 7 horas y ½

N.º Sesiones: 3 sesiones de 2 horas y ½

Disponibilidad de horarios: Mañanas y tardes

N.º Participantes: 15

Contenido: Recuperar la tradición del esparto en Cartagena. Dar a conocer las principales técnicas, con la elaboración de pequeños trabajos. Presentar la planta del esparto, que nos facilita este material tan especial. Iniciar a los participantes en la artesanía del esparto.

- Muestra-taller itinerante de Trovo (Taller familiar)

Duración: 1 hora y ½

N.º Sesiones: 1 sesión

Disponibilidad de horarios: Viernes tarde, sábados mañana

N.º Participantes: 30

Contenido: Desde el camión-escenario El Remolino, la Asociación Trovera José María Marín realizará una exposición de las diferentes métricas en el trovo, todo ello en una plaza pública de los barrios y diputaciones que soliciten la actividad, interactuando con los vecinos mostrando el arte de la improvisación y la replica, con cierre musical.

- Muestra-Taller itinerante de Cuadrillas (Taller familiar)

Duración: 1 hora y ½

N.º Sesiones: 1 sesión

Disponibilidad de horarios: Viernes tarde, sábados mañana

N.º Participantes: 30

Contenido: Desde el camión-escenario El Remolino, la Asociación Trovera José María Marín realizará una actuación-taller para visibilizar la tradición popular de cuadrillas del campo de Cartagena en barrios y diputaciones, y de esta forma dar a conocer a los vecinos del municipio de Cartagena las formas musicales de las Cuadrillas con un cierre musical.

- Talleres de Teatro itinerante (Taller familiar)

Duración: 3 horas

N.º Sesiones: 1 sesión

Disponibilidad de horarios: Sábados mañana

N.º Participantes: 30

Contenido: El taller se desarrolla con la participación de La Murga Teatro en el camión-escenario El Remolino, en una plaza o espacio amplio del barrio o pueblo. Los participantes, principalmente familias del vecindario, recibirán las nociones básicas de la puesta en escena de un “juego teatral”. El objetivo de esta actividad es la participación social a través la cultura y del teatro.

- **Área de medio ambiente.**

- Taller “Consumo circular de la algarroba”. Elaboración de dulces de algarroba

Duración: 2 horas

N.º Sesiones: 1 sesión

Disponibilidad de horarios: Dependiendo de la demanda

N.º Participantes: 15

Contenido: Este fruto considerado "superalimento" posee inmensas posibilidades culinarias (bizcocho, hamburguesa, licor, sirope..) el árbol que la produce, algarrobo (*Ceratonia siliqua*) crece y colorea el típico paisaje de la comarca de Cartagena. Su alta productividad en secano y los beneficios que aporta al medioambiente lo sitúan como cultivo estratégico en el S. XXI. Aprenderemos el aprovechamiento alimentario con elaboración de harinas y recetas de algarroba así como la propagación cultivo y cuidados básicos del algarrobo.

- Ciclo “Cambio Climático y vida cotidiana” modulo I: Ahorro y eficiencia energética en el hogar

Duración: 1 hora y ½

N.º Sesiones: 1 sesión

Disponibilidad de horarios: Tardes

N.º Participantes: 30



Contenido: Charla interactiva impartida por el profesor Cayetano Gutiérrez Pérez con el objetivo de concienciar a la sociedad para crear hábitos de consumo y estilos de vida que contribuyan a mejorar nuestro medio ambiente. En esta charla se aportará información sobre las diferentes formas de ahorro energético, que a su vez supondrán un ahorro económico y una mejora de nuestra salud.