

Guía de Recursos Municipales dirigidos a las Personas Mayores. Ayuntamiento de Murcia

{ Presentación }

{ Concejalía Bienestar Social y Sanidad

- Servicio: *Bienestar Social*
- Servicio: *Servicios Sociales*
- Servicio: *Servicios Municipales de Salud*



{ Concejalía Políticas de Igualdad y Cooperación al Desarrollo

- Servicio: *Bienestar Social. Sección Mujer*



{ Concejalía Deportes, Juventud y Turismo

- Servicio: *Deportes*



{ Concejalía Tráfico y Transportes

- Servicio: *Tráfico y Transportes*



{ Concejalía Medio Ambiente

- Servicio: *Medio Ambiente*
- Servicio: *Agencia Local de la energía y Cambio Climático. ALEM*



{ Concejalía Cultura

- Servicio: *Informática*



{ Concejalía Economía y Hacienda

- Servicio: *Gestión Tributaria. Residuos Sólidos*



{ Concejalía Seguridad y Recursos Humanos

- Servicio: *Policia Local*



{ Otros servicios y Recursos Municipales de interés para las personas mayores



Índice General

	Presentación	Pág. 03
	Concejalía: BIENESTAR SOCIAL Y SANIDAD	Pág. 04
	Concejalía: POLITICAS DE IGUALDAD Y COOPERACION AL DESARROLLO	Pág. 34
	Concejalía: DEPORTES, JUVENTUD Y TURISMO	Pág. 39
	Concejalía: TRAFICO Y TRANSPORTES	Pág. 43
	Concejalía: MEDIO AMBIENTE	Pág. 46
	Concejalía: CULTURA	Pág. 51
	Concejalía: ECONOMÍA Y HACIENDA	Pág. 53
	Concejalía: SEGURIDAD Y RECURSOS HUMANOS	Pág. 55
	OTROS SERVICIOS Y RECURSOS MUNICIPALES	Pág. 57

● Presentación



El Pleno del Ayuntamiento de Murcia aprueba con fecha 23 de marzo de 2012 la adhesión a la celebración del **año europeo del Envejecimiento Activo y de la Solidaridad Inter-generacional**, como marco y oportunidad para compartir las experiencias de buenas prácticas que se vienen desarrollando, impulsar y fomentar las actuaciones en beneficio de las personas mayores, promoviendo su colaboración y participación activa, así como la implicación de las distintas Concejalías, Entidades e Instituciones interesadas.

En este contexto, la presente **Guía de Recursos Municipales dirigidos a las personas Mayores** da respuesta al objetivo, de facilitar *“Información y difusión a la población en general de las actuaciones municipales que se desarrollan, para favorecer el envejecimiento activo y la solidaridad entre generaciones, posibilitando un mayor nivel de sensibilización y conocimiento”*.

Para ello, se ha recabado la información de los distintos recursos municipales, tanto los dirigidos de forma específica y exclusiva a las personas mayores como otros de carácter general, dirigidos a toda la población, y que indudablemente también son utilizados y demandados por las personas mayores.

Toda esta información queda recogida en la presente Guía, editada en un formato electrónico pensado para permitir una facilidad de uso por parte de las personas mayores y la periódica actualización de la información que ofrece. Los recursos se presentan estructurados siguiendo la organización de los Servicios Municipales que los gestionan y se articulan en torno a los siguientes ejes:

- Información, Orientación y Asesoramiento.
- Atención Social, Psicológica y Jurídica.
- Accesibilidad en la realización de trámites municipales.
- Servicios y Programas de Atención y Cuidados en el Entorno.
- Promoción del Asociacionismo, Formación y Actividades Socio – culturales.
- Promoción de la Salud.
- Fomento y utilización de las Nuevas Tecnologías.
- Fomento y desarrollo de prácticas deportivas.
- Subvenciones para el Transporte Público.
- Exención de Tasas.
- Actuaciones de Sensibilización y Educación Medioambiental.
- Campañas de prevención y seguridad ciudadana.

Este conjunto de actuaciones municipales dirigidas a nuestros mayores pretenden favorecer la mejora de la calidad de vida, el mantenimiento en el entorno habitual de convivencia, la participación social, la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres, el aprendizaje permanente y el envejecimiento activo, de manera, que las personas mayores, tengan la opción de vivir intensamente esta etapa y aprovechar al máximo todas las oportunidades.

Miguel Ángel Cámara Botia.
Alcalde de Murcia.

M^a del Carmen Pelegrín García.
Segunda Teniente Alcalde
y Delegada de Bienestar Social
y Sanidad

Concejalía: BIENESTAR SOCIAL Y SANIDAD

Servicio: *Bienestar Social*

- Ayuda a Domicilio.
- Teleasistencia.
- Convivencia entre Generaciones.
- Respiro Familiar en Domicilios.
- Servicio de Comidas a Domicilio.
- Centros Municipales de Estancias Diurnas.
- Red Municipal de Centros Sociales de Mayores.
 - Servicio de Cafetería.
 - Servicio de Peluquería.
 - Servicio de Fisioterapia.
 - Servicio de Podología.
 - Cursos de Gerontogimnasia.
 - Cursos de Formación.
 - Talleres y Charlas.
 - Clubes de Lectura.
 - Viajes Culturales.
 - Muestra de Teatro, Artesanía y Verbenas.
 - Lectura de Prensa Diaria.

Pág. 05

Pág. 06

Pág. 07

Pág. 08

Pág. 09

Pág. 10

Pág. 11

Pág. 12

Pág. 13

Pág. 14

Pág. 15

Pág. 16

Pág. 17

Pág. 18

Pág. 19

Pág. 20

Pág. 21

Pág. 22

 Plaza Beato Andrés Hibernón, 6 30001 Murcia
 Tlf: 968 358 600 Ext. 2905 – 2911
 Fax: 968 201 240
 www.murcia.es/serviciosociales
 serviciosociales@ayto-murcia.es

Recurso/actividad:

Ayuda a Domicilio

Descripción:

Prestación básica del sistema público de servicios sociales, de carácter complementario y transitorio que, a través de personal cualificado y supervisado, facilita el desarrollo o mantenimiento de la autonomía personal, previene el deterioro individual o social y promueve condiciones favorables en las relaciones familiares y de convivencia, contribuyendo a la integración de las personas y permanencia de éstas –mientras sea posible y conveniente- en su entorno habitual de vida, mediante la adecuada intervención y apoyos de tipo doméstico, personal, educativo, psicológico y social.

Tiene establecidos los siguientes contenidos:

- De **carácter personal**. Atenciones que se dirigen al usuario/a del servicio cuando no puede realizarlas o necesita ayuda. Entre otras se contemplan: apoyo en el aseo y cuidado personal, ayuda en la ingesta de alimentos y en la movilidad dentro del domicilio, compañía y acompañamiento fuera del hogar para la realización de gestiones (compras, visitas médicas, etc.).
- De **carácter doméstico**. Las actividades y tareas que se realizan de forma cotidiana en el hogar, entre otras: lavado y planchado de ropa, limpieza y mantenimiento de la vivienda, adquisición y preparación de alimentos.
- De **carácter psicosocial y educativo**, con las que se promueve el desarrollo de las capacidades personales y de integración en la comunidad.
- De **carácter técnico y complementario**. Se refiere a actuaciones que puedan ser necesarias para la puesta en funcionamiento del servicio, para adaptación de nuevas condiciones o para permitir, con el apoyo de nuevas tecnologías, una atención inmediata en situaciones de crisis.

Destinatarios:

Todas aquellas personas o grupos familiares, residentes en el municipio de Murcia, que no puedan satisfacer sus necesidades personales y sociales por sus propios medios, y requieran atención y apoyo para continuar en su entorno habitual.

Fecha/Calendario:

Anual.

Contacto:

Sección de Familia e Iniciativa Social. Tfno: 968 35 86 00 Ext.: 33057 y 33058

OTRA INFORMACIÓN DE INTERÉS:

El Servicio se inicia en el año 1984.

Más información en el siguiente enlace:

http://www.ayto-murcia.es/ServiciosSociales/lista_servicios_area.asp?area=5

La prestación del servicio está sujeta a pago de precio público exigible el 1 de enero de 2013, estando exentos de pago aquellos beneficiarios/as en los que la renta per cápita de la unidad de convivencia sea igual o inferior al IPREM. (BORM nº 265, de 15 de noviembre de 2012).



Recurso/actividad:

Teleasistencia

Descripción:

A través de la línea telefónica y con un equipamiento dotado de tecnología específica, ubicado en un centro de atención, y en el domicilio de los usuarios/as, permite a las personas mayores y/o personas con discapacidad, con solo pulsar el botón que llevan consigo constantemente y sin molestias, entrar en contacto verbal “manos libres”, durante las 24 horas del día y los 365 días del año, con un centro atendido por personal específicamente preparado para dar respuesta adecuada a la crisis presentada.

El servicio, año tras año, va alcanzando los objetivos básicos propuestos:

- Facilitar la permanencia del individuo en su medio habitual de vida.
- Asegurar la intervención inmediata ante situaciones de crisis, con personas que por su edad avanzada, enfermedad, discapacidad o aislamiento social lo requieran.
- Evitar ingresos innecesarios en centros residenciales.
- Facilitar y favorecer el contacto con su entorno socio-familiar habitual.

Está dotado del equipamiento tecnológico necesario y la atención permanente que requieran las personas usuarias. Actualmente, dispone de 2 Unidades Móviles, que son vehículos especializados, para actuar ante situaciones de emergencia (sanitaria, sociales o domésticas), junto con un vehículo de intervención rápida (moto), en funcionamiento desde octubre de 2011.

Se realizan actuaciones frente a los efectos de las temperaturas extremas, bien de calor o de frío, a lo largo del año, las cuales son tenidas en cuenta por su incidencia en la población mayor.

Es un proyecto en constante desarrollo y aplicación de nuevas tecnologías que permiten garantizar un envejecimiento activo de la población mayor. Ofrece nuevas soluciones y respuestas a las demandas de nuestros mayores en el

municipio, incorporando las últimas tecnologías, como la “Vídeo teleasistencia” (que nos permite comprobar la respuesta positiva de esta experiencia por los propios usuarios), junto con la incorporación de detectores de humo, control de movilidad, fuego-gas, que conectados a la propia central de Teleasistencia garantizan una mayor tranquilidad y participación en su entorno habitual de vida.

Es un servicio que concede una gran importancia a la “voz” y “participación” de las personas mayores. Prueba de ello son los encuentros-convivencia, conocidos como “Meriendas de Otoño”, entre las personas beneficiarias y los/as profesionales de teleasistencia para conocer su grado de satisfacción y escuchar sus peticiones.

Destinatarios:

Personas mayores y con discapacidad.

1 Fecha/Calendario:

Con ejecución continua e ininterrumpida.

Contacto:

Sección de Familia e Iniciativa Social:
Tfno.: 968 35 86 00 Ext.: 33065 y 33093
teleasistencia.sociales@ayto-murcia.es



OTRA INFORMACIÓN DE INTERÉS:

El Servicio se inicia en el año 1994

Más información en el siguiente enlace: http://www.ayto-murcia.es/ServiciosSociales/lista_servicios_area.asp?area=5

La prestación del servicio está sujeta a pago de precio público exigible desde el 1 de enero de 2013. (BORM nº 265, de 15 de noviembre de 2012).

Recurso/actividad:

Convivencia entre Generaciones

Descripción:

Con este programa se pretende facilitar compañía a aquellas personas mayores que viviendo solas, están dispuestas a compartir su vivienda con un/una estudiante, alojándolo/a durante el curso académico en su casa, promoviendo el establecimiento de relaciones cordiales y de ayuda mutua.

Las personas mayores alojan gratuitamente en su casa a un/ una estudiante universitario/a y éste/a a cambio ofrece fundamentalmente compañía nocturna y colaboración en diferentes tareas: acompañamiento en los desplazamientos, compra de medicamentos, gestiones administrativas y otras prestaciones que ambos acuerden.

Los Mayores realizan la demanda en la Concejalía de Bienestar Social y Sanidad del Ayuntamiento de Murcia y un/una Trabajador/a Social realiza la selección. Los estudiantes realizan la demanda en el Servicio de Proyección Social y Voluntariado de la Universidad de Murcia y un/una Psicólogo/a realiza la selección. La asignación de estudiante a la persona mayor se realiza en función de los perfiles y las necesidades presentadas.

Destinatarios:

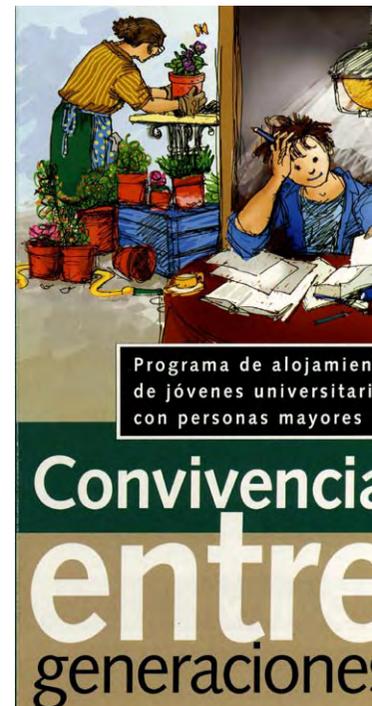
- Mayores que residan en el municipio de Murcia, vivan solos, dispongan de vivienda en buenas condiciones higiénico-sanitarias, con habitación independiente y no presenten enfermedad que afecte a la normal convivencia.
- Estudiantes que estén matriculados/as en la Universidad pública de Murcia, con domicilio en Murcia pero no residente, con dificultad para acceder a una vivienda en este municipio y no presente enfermedad que afecte a la normal convivencia

1 Fecha/Calendario:

Curso académico

Contacto:

Sección de Familia e Iniciativa Social: 968 35 86 00, Ext.: 33095 y 33062
personasdependientes@ayto-murcia.es



OTRA INFORMACIÓN DE INTERÉS:

El programa se inició en el curso 1995-1996.

El Ayuntamiento de Murcia concede una ayuda económica a la persona mayor por mes de estancia del/la estudiante para compensar el incremento de gastos relativos a luz y agua que se pueda producir en el domicilio.

El Servicio se desarrolla conjuntamente con la Universidad Pública de Murcia.

Más información en el siguiente enlace: http://www.ayto-murcia.es/ServiciosSociales/info_proyectos.asp?proyecto=87

Recurso/actividad:

Respiro familiar en domicilios

Descripción:

Se trata de proporcionar apoyo a las familias cuidadoras de personas dependientes y favorecer el mantenimiento de las relaciones sociales y familiares normalizadas, sustituyendo a las familias cuidadoras durante un tiempo determinado para que puedan descansar.

El servicio cubre los cuidados personales y de acompañamiento que necesite la persona en ausencia de los familiares, a través de profesionales con formación específica en atención a personas con necesidades especiales.

El servicio se presta con una duración máxima de 20 horas al mes; y con un mínimo de 3 y un máximo de 8 horas consecutivas en un día. Estas horas se pueden distribuir de lunes a domingo desde las 8 a las 22 horas.

Requisitos:

- Que la persona a cuidar, si es mayor de 60 años, presente una situación de necesidad de terceros para las actividades de la vida diaria. Si la persona a cuidar es menor de 60 años debe tener reconocida por el organismo competente, una minusvalía igual o superior a 75% y tener valorado como mínimo una puntuación de 15 en el apartado de necesidad de concurso de tercera persona o bien el reconocimiento de dependencia por el organismo competente la calificación de persona dependiente en el grado III. En caso de menores de edad, no será necesaria la valoración del concurso de tercera persona.
- Que el cuidador o la persona a atender estén domiciliados en el municipio de Murcia. En cualquier caso el servicio no se prestará en domicilios fuera del municipio de Murcia.



Destinatarios:

Cuidadores no profesionales que atiendan de forma continuada a una persona con necesidades especiales de atención personal.

1 Fecha/Calendario:

El servicio se ha venido prestando de forma continuada desde su puesta en marcha.

Contacto:

Sección de Familia e Iniciativa Social: 968 35 86 00 Ext.: 33062 y 33095
personasdependientes@ayto-murcia.es

OTRA INFORMACIÓN DE INTERÉS:

El servicio se inicia en el año 2002 para las “Familias con Mayores Dependientes” y en el año 2004 se pone en marcha para “Familias con Personas Discapacitadas Dependientes”. En el año 2006 los dos programas se unifican, continuando hasta la actualidad.

El servicio es gratuito para aquellas unidades de convivencia cuya renta per cápita no supere los límites establecidos.

Se desarrolla por convocatoria anual.

Más información en el siguiente enlace:

http://www.ayto-murcia.es/ServiciosSociales/lista_servicios_area.asp?area=5



Recurso/actividad:

Servicio de comidas a domicilio



Descripción:

El Servicio consiste en el suministro, en recipientes isotérmicos, de comidas a domicilio a aquellas personas con una discapacidad que afecte significativamente a su autonomía personal y tengan escasos apoyos familiares y dificultades para la elaboración de las comidas, garantizando la ingesta diaria de una alimentación adecuada a las personas usuarias, atendiendo a la prescripción facultativa de cada persona.



Destinatarios:

Inicialmente este servicio iba dirigido exclusivamente a personas beneficiarias del Servicio de Ayuda a Domicilio Municipal. A partir de mayo de 2010 se amplía la cobertura a personas mayores y/o dependientes.

Fecha/Calendario:

Anual.

Contacto:

Sección de Familia e Iniciativa Social: Teléfono: 968 35 86 00 Extensiones: 33059 y 33061

OTRA INFORMACIÓN DE INTERÉS:



El Servicio se inicia en Abril 2006.

Para la prestación de este servicio, se mantiene coordinación con el Servicio de Sanidad en relación a la supervisión de menús y composición de dietas especiales, control alimentario, y otros aspectos relacionados con la adecuada manipulación, conservación y aporte nutricional de los alimentos que se sirven.

Las personas beneficiarias aportan una mínima parte del coste económico del servicio (2 Euros).

Más información en el siguiente enlace: http://www.ayto-murcia.es/ServiciosSociales/lista_servicios_area.asp?area=5

Recurso/actividad:

Centros Municipales de Estancias Diurnas

Descripción:

Los Centros son un servicio socio-sanitario y de apoyo familiar que ofrece durante el día atención a las necesidades básicas, terapéuticas y socio-culturales de personas mayores afectadas por enfermedades que les generen diferentes grados de dependencia, promoviéndose su autonomía y la permanencia en su entorno habitual de convivencia.

Actualmente existen tres Centros Municipales de Estancias Diurnas, ubicados en Barriomar, Beniaján y Cabezo de Torres.

Servicios que prestan los Centros Municipales de estancias Diurnas.



- Atención Sanitaria.Servicio de Alimentación y Nutrición.
- Servicio de Fisioterapia .
- Servicio de Higiene Personal.
- Atención psicológica.
- Atención social.
- Terapia Ocupacional.
- Servicio de apoyo e intervención con familiares.
- Servicio de Transporte.

Barriomar y Cabezo de Torres ofertan un total de 30 plazas cada uno de ellos y Beniaján oferta un total de 40 plazas.

Destinatarios:

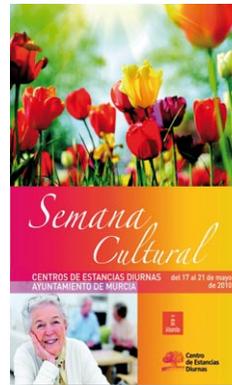
Personas con problemas de discapacidad física o psicosocial y con deterioros cognitivos importantes, con posibilidad de recuperación, mantenimiento o retraso del proceso degenerativo, y que además cumplan con uno de los siguientes requisitos:

- Tener cumplidos 65 años
- Tener cumplidos 60 años y presentar graves limitaciones en la capacidad funcional.

1 Fecha/Calendario:

De Lunes a Viernes en horario de 8:00 a 20:30 h.

Contacto:



Barriomar – La Purísima:

C/ Orilla de la Vía, 167 Bis 30.010 La Purísima, Barriomar.
Tlf: 968 35 06 19. Fax: 968 34 43 41

Beniaján:

Travesía Doctor Fabián Escribano, s/n . 30570 Beniaján.
Tlf: 968 83 73 68

Cabezo de Torres:

C/ Reina Sofia, 13. 30.110 Cabezo de Torres.
Tlf: 968 30 73 57. Fax 968 89 99 81

OTRA INFORMACIÓN DE INTERÉS:

Fecha de inicio de funcionamiento:

- Centro de Barriomar: año 2001
- Centro de Beniaján: año 2005
- Centro de Cabezo de Torres: año 2008.

Más información en el siguiente enlace: http://www.ayto-murcia.es/ServiciosSociales/info_secciones.asp?seccion=6

La prestación del servicio está sujeta a pago de precio público exigible desde el 1 de enero de 2013, estando exentos de pago aquellos usuarios/as cuya capacidad económica no supere el IPREM. (BORM nº 265, de 15 de noviembre de 2012).

Recurso/actividad:

Red Municipal de Centros Sociales de Mayores

Descripción:

Los Centros Sociales de Mayores, son equipamientos municipales cedidos a Asociaciones promovidas y apoyadas por el Ayuntamiento de Murcia.

*Las Asociaciones tienen como objetivo fundamental "el desarrollo integral de las personas mayores, propiciando la integración participativa de las mismas en su entorno social". Son centros de encuentro y plataforma para el desarrollo de actividades y servicios, cuya finalidad es lograr un **Envejecimiento Activo y Participativo**. Los estatutos de los Centros de Mayores y las Normas de Régimen Interior rigen el funcionamiento y aspectos de la vida interna de la Asociación.*

*Los Centros regulan su relación con el Ayuntamiento de Murcia, a través de un **Convenio de Colaboración**, cuyo objetivo es la adecuada dotación de los servicios destinados a los miembros de la Asociación y el óptimo desarrollo de las actividades y programas dirigidos al colectivo de mayores.*

El contenido de la colaboración recoge los siguientes aspectos:

- **Cesión temporal de uso de los locales** y abono de los gastos derivados del consumo de agua, luz y otros suministros necesarios para el adecuado funcionamiento.
- **Aportación material e instrumental:** uso de mobiliario, enseres y material instrumental.
- **Asistencia técnica de profesionales de la Educación Social**, para la realización de actividades y asesoramiento y apoyo al funcionamiento de la Asociación.
- **Asignación económica** para el desarrollo del Programa Anual de Actividades.

En el municipio hay actualmente 76 Centros, 64 en pedanías y 12 en el casco urbano de Murcia, con un total de asociados/as de 35.000 personas mayores (cantidad condicionada por la posibilidad que ofrecen los Estatutos de duplicidad de socios/as en varios Centros).

Destinatarios:

Personas Mayores del Municipio.

1 Fecha/Calendario:

Abiertos todo el año

Contacto:

Sección de Mayores:

Avda. Primero de Mayo. s/n La Fica 30006. Murcia

Teléfono: 968 35 86 00 Ext.: 33063 y 33051.

Directorio de Centros Sociales de Mayores:

http://www.ayto-murcia.es/ServiciosSociales/lista equip_area.asp?area=4

OTRA INFORMACIÓN DE INTERÉS:

Más información en el siguiente enlace:

http://www.ayto-murcia.es/ServiciosSociales/lista equip_area.asp?area=4



Proyectos y Servicios en los Centros Sociales de Mayores

Recurso/actividad:

Servicio de Cafetería

Descripción:

Es un Servicio de uso interno que ofrece a los socios/as un espacio de encuentro y convivencia, donde se alternan actividades como juegos de mesa, lectura de prensa, consumiciones y la tertulia con amigos y vecinos.

Determinados Centros cuentan, además con un servicio de comidas a mediodía, con menús adecuados y precios asequibles para los mayores.

Este servicio se presta mediante una concesión a terceros con carácter temporal, formalizándose un contrato entre la Junta Directiva del Centro Social de Mayores y el adjudicatario/a.

Las normas de funcionamiento serán las contempladas en los Estatutos, en la Normas de Régimen Interior y por las instrucciones concretas que se fijen por la Junta Directiva o que se deriven de la Asamblea General de socios/as.

El Servicio de Cafetería se ofrece en 74 centros y dispone de los siguientes espacios: barra, cocina, despensa y salón general, todos ellos dotados de las instalaciones y equipamiento necesarios.



Destinatarios:

Las personas socias de los Centros Sociales de Mayores.

1 Fecha/Calendario:

El servicio se desarrolla de forma permanente a lo largo de todo el año.

Contacto:

Sección de Mayores. Teléfono 968 35 86 00 Ext: 33054

OTRA INFORMACIÓN DE INTERÉS:

En el año 1982 se empieza a implantar en los primeros centros este servicio, incrementándose hasta el número actual.

Las tarifas de este Servicio han de ser reducidas para los usuarios, siempre inferiores a las de los establecimientos públicos similares de la zona.



Proyectos y Servicios en los Centros Sociales de Mayores

Recurso/actividad:

Servicio de Peluquería

Descripción:

Es un servicio de uso interno que se ofrece a los socios/as para cubrir las necesidades de cuidado del cabello, aunque la oferta puede ser más amplia. Es un servicio para ambos sexos. Se puede prestar de forma separada (un servicio para mujeres y otro para hombres, con horarios distintos) o conjuntamente.

Este servicio se presta mediante una concesión a terceros con carácter temporal, formalizándose un contrato entre la Junta Directiva del Centro Social de Mayores y el adjudicatario/a.

Las normas de funcionamiento serán las contempladas en los Estatutos, en la Normas de Régimen Interior y por las instrucciones concretas que se fijen por la Junta Directiva o que se deriven de la Asamblea General de socios/as.

El servicio se presta en una sala específica, acondicionada y equipada para tal fin.

Actualmente existen 71 centros que disponen del servicio de peluquería.



Destinatarios:

Las personas socias de los Centros Sociales de Mayores.

Fecha/Calendario:

Se desarrolla de forma permanente a lo largo de todo el año.

Los días y horarios de funcionamiento son distintos en cada centro, estando siempre dentro del horario de apertura máxima de estos centros (entre las 8 de la mañana y las 22 horas).

Contacto:

Sección de Mayores.

Teléfono 968 35 86 00 Ext: 33052

OTRA INFORMACIÓN DE INTERÉS:

En el año 1982 se empieza a implantar en los primeros centros este servicio, incrementándose hasta el número actual.

Las tarifas de este Servicio han de ser reducidas para los usuarios, siempre inferiores a las de los establecimientos públicos similares de la zona.

Proyectos y Servicios en los Centros Sociales de Mayores

Recurso/actividad:

Servicio de Fisioterapia

Descripción:

El Servicio de Fisioterapia tiene como objetivo proporcionar a las personas mayores una atención que garantice la máxima calidad de vida física y psíquica durante el mayor tiempo posible, así como, conservar, recuperar o potenciar un nivel óptimo de autonomía e independencia.

*El Servicio se presta a través de profesionales contratados con una empresa, siguiendo las condiciones y requisitos establecidos por el Servicio Municipal de Bienestar Social, y consiste principalmente en el establecimiento de **consultas**.*

Para el adecuado cumplimiento de los objetivos, los/las fisioterapeutas, imparten **charlas y cursos teórico-prácticos** en los Centros Sociales de Mayores, sobre temas relacionados con la fisioterapia: educación postural, incontinencia urinaria, equilibrio y prevención de caídas, fisioterapia respiratoria, fisioterapia y reumatología, automasaje, etc.

Las **charlas y cursos**, se fijan en función de los intereses y demandas de los Centros de Mayores. Se contemplan 24 horas de formación al mes para el conjunto de todos los Centros. Las charlas tienen una duración de entre una hora y hora y media, impartida en una sola sesión. Los cursos teórico-prácticos, se imparten, como mínimo en dos sesiones, de una hora de duración cada una.

Además, para mantener el rendimiento físico de las personas mayores y rentabilizar el uso de los aparatos de gimnasia instalados en los parques y jardines del municipio de Murcia, los/as fisioterapeutas de este Servicio, programarán salidas a estos jardines con el fin de orientar y supervisar el ejercicio físico que realizan las personas mayores en los diferentes aparatos.

Las salidas a los **parques biosaludables**, las organizan directamente las fisioterapeutas con los socios/as interesados/as, y se desarrollan con cargo al tiempo contemplado para las charlas y cursos, como un recurso complementario.

Destinatarios:

Las personas socias de los Centros Sociales de Mayores.



Fecha/Calendario:

Las **consultas** de Fisioterapia se prestan una vez a la semana en cada uno de los 40 Centros de Mayores que disponen de este servicio; con una duración de dos horas y media por consulta.

El Servicio de Fisioterapia se presta de enero a junio y de septiembre a diciembre.

Contacto:

Sección de Mayores. Teléfono 968 35 86 00 Ext.: 33052.

OTRA INFORMACIÓN DE INTERÉS:



El Servicio de Fisioterapia es gratuito para las personas mayores beneficiarias. Está financiado en su totalidad por la Concejalía de Bienestar Social y Sanidad.

El Servicio se creó en 1996, con el establecimiento de 6 consultas y 1 profesional; en la actualidad, el servicio se presta en 40 Centros de Mayores, atendido por 5 profesionales.

Los socios/as de los Centros de Mayores que no disponen de consulta de fisioterapia, pueden ser atendidos, igualmente, en cualquiera de los 40 Centros donde se presta este servicio.

Los parques biosaludables están ubicados en 12 parques y/o jardines del casco urbano y en 44 parques y/o jardines de diferentes pedanías. Además, en 6 parques y/o jardines del casco urbano hay instalados aparatos de uso específico para personas con minusvalía.

Más información en el siguiente enlace:

http://www.ayto-murcia.es/ServiciosSociales/info_proyectos.asp?proyecto=4

Proyectos y Servicios en los Centros Sociales de Mayores

Recurso/actividad:

Servicio de Podología



Descripción:

El Servicio de Podología, es un servicio especializado que se presta a los socios/as de los Centros de Mayores, por profesionales habilitados para el ejercicio profesional, en las instalaciones de los propios Centros, o bien en las consultas de los Podólogos/as.

Se prestan exclusivamente, servicios de quiropodia (eliminación de las durezas, callos, y cortado y limado de las uñas).

Destinatarios:

Las personas socias de los 76 Centros Sociales de Mayores

1 Fecha/Calendario:

Principalmente, el Servicio de Podología se presta en los locales de los Centros de Mayores un día a la semana o cada quince días, según demanda, durante 2-3 horas.

Contacto:

Sección de Mayores. Teléfono 968 35 86 00 Ext.: 33051

OTRA INFORMACIÓN DE INTERÉS:

El Servicio de Podología se presta desde el año 2002, fecha en la que se firmó el primer Convenio de Colaboración entre el Ayuntamiento de Murcia y el Colegio Profesional de Podólogos de la Región de Murcia.

El Convenio de Colaboración regula los precios por la prestación del servicio, por Socio/a y consulta, en condiciones ventajosas para las personas mayores:

- En los locales de los Centros de Mayores: 12 Euros.
- En la consulta del Podólogo/a: 18 Euros.

Proyectos y Servicios en los Centros Sociales de Mayores

Recurso/actividad:

Servicio de Gerontogimnasia

Descripción:

Se imparten en los locales de los Centros Sociales de Mayores por empresas especializadas, mediante profesionales adecuados. La duración es de 54 horas anuales. Se realizan en dos sesiones semanales, en días alternativos, de una hora de duración. Actualmente se imparten 90 cursos, con un total de 4.860 horas al año.

Los cursos llevan a cabo la práctica del ejercicio físico, la formación física y la potenciación de hábitos y estilos de vida saludables. Se basan en programas de ejercicio físico fundamentados técnicamente, progresivos y adaptados a las características y necesidades de los componentes de cada grupo, controlados y supervisados por un/a profesional, teniendo como objetivo fundamental, no el rendimiento físico, sino el efecto en la salud y bienestar de la persona. Además, en ellos se favorecen las relaciones sociales y solidarias y se potencian la convivencia y la participación comunitaria, de manera que contribuyan al envejecimiento activo de las personas.

El proyecto de estos cursos contempla:

- Un plan de formación de los monitores con la participación de los educadores sociales de la Concejalía, donde se trabajan: líneas de actuación, programación de contenidos, seguimiento de los objetivos y actualización de conocimientos.
- Un estudio, en determinados centros, donde se valoran los efectos del ejercicio físico en los mayores a través de pruebas específicas, cuya información se traslada a los centros interesados.
- Charlas formativas sobre los beneficios del ejercicio físico en la salud y en la mejora de la calidad de vida en los mayores.

Destinatarios:

Población mayor asociada a los Centros Sociales de Mayores del municipio.



1 Fecha/Calendario:

Se desarrollan a lo largo del año, exceptuando los meses de verano.

Los horarios varían según cada Centro, desarrollándose sobre todo en horario de tarde.

Contacto:

Sección de Mayores. Teléfono 968 35 86 00. Ext.: 33054

OTRA INFORMACIÓN DE INTERÉS:

Se vienen desarrollando desde 1994 de forma continuada hasta la actualidad.

Las personas mayores interesadas se han de inscribir a través de la Junta Directiva de cada Centro. Los Cursos son totalmente gratuitos para los/as mayores que participan en ellos.

Más información en el siguiente enlace:

http://www.ayto-murcia.es/ServiciosSociales/info_proyectos.asp?proyecto=23

Proyectos y Servicios en los Centros Sociales de Mayores

Recurso/actividad:

Cursos de Formación

Descripción:

Los cursos de formación son acciones formativas teórico-prácticas que se realizan en los propios locales de los Centros Sociales de Mayores, sobre distintas materias, encaminadas a proporcionar una formación complementaria y unas habilidades que faciliten su promoción social y una mejora de la calidad de vida de las personas mayores.

Los cursos de formación se llevan a cabo a través de profesionales cualificados, se desarrollan sobre la base de objetivos y contenidos especificados en proyectos técnicos y se adaptan teniendo en cuenta el grupo de participantes. Algunos cursos como el teatro y la música permiten la creación de grupos estables cuya actividad trasciende fuera del centro.

Los cursos ofertados son, entre otros:



- Bailes de Salón.
- Plástica y Artesanía.
- Pintura.
- Teatro.
- Entrenamiento de la Memoria.
- Tai Chi.
- Cultura y Arte.
- Equilibrio Cuerpo-Mente.
- Música Coral.
- Risoterapia.
- Pensamiento Positivo.
- Estética y Salud.



En los últimos años han sido más de 1.100 personas/año las que han podido beneficiarse de estos cursos.



Destinatarios:

Las personas socias de los Centros Sociales de Mayores.

1 Fecha/Calendario:

Se desarrollan a lo largo del año, exceptuando los meses de verano.

Los horarios varían según el Centro, en horario de mañana y tarde.

Contacto:

Sección de Mayores:
Teléfono: 968 35 86 00
Ext.: 33068 y 33055

OTRA INFORMACIÓN DE INTERÉS:

Esta actividad se inicia en el año 1.994

Más información en el enlace:

http://www.ayto-murcia.es/ServiciosSociales/info_proyectos.asp?proyecto=23

Proyectos y Servicios en los Centros Sociales de Mayores

Recurso/actividad:

Talleres y Charlas

Descripción:



Las charlas, son actividades de tipo informativo/formativo, que se desarrollan durante todo el año. Se organiza y coordinan desde la Sección de Mayores, y se dirigen al conjunto de los Centros Sociales de Mayores.

El objetivo es aprovechar recursos fundamentalmente públicos, sin ningún tipo de coste y ponerlos al servicio de los Centros Sociales de Mayores. Las charlas posibilitan que la información sobre temas de actualidad y de interés para los mayores llegue a gran cantidad de socios/as; que los Centros se conozcan mejor y que esta actividad motive a los mayores a participar e implicarse en otras actividades más estables del Centro: cursos de formación, talleres, servicios, etc.

Las charlas y talleres se imparten por profesionales especializados, tanto de diferentes Servicios del Ayuntamiento, como de empresas externas.

Los temas versan sobre: Educación Social, Talleres de Alimentación y Cultura Gastronómica, Fisioterapia, Aspectos Jurídicos de interés para los Mayores, Recursos Sociales para las Personas Mayores y Prevención de riesgos y caídas en el Hogar, etc.

Las charlas tienen una duración de una hora y media, y los cursos se dividen en dos sesiones (teoría y práctica).

Destinatarios:

Población mayor asociada a los Centros Sociales de Mayores.

1 Fecha/Calendario:

De enero a mayo y de septiembre a diciembre

Contacto:

Sección de Mayores. Teléfono 968 35 86 00 Ext.: 33055

OTRA INFORMACIÓN DE INTERÉS:

Esta actividad tuvo su inicio en el año 2001

Todas las charlas se desarrollan por la tarde en los Centros Sociales de Mayores, menos, el aula de Cultura Gastronómica, que se realiza en la Plaza de Abastos de Verónicas.



Proyectos y Servicios en los Centros Sociales de Mayores

Recurso/actividad:

Clubes de Lectura



Descripción:

La actividad consiste en la realización de sesiones de animación a la lectura. Las sesiones pueden contener lecturas colectivas, comentarios de libros, memorización de textos, poesía, musicales, etc. Los centros con grupos de lectura disponen también del carnet de la Biblioteca Regional para el préstamo colectivo de libros.

Habitualmente el Club de Lectura se reúne una vez a la semana, con la participación de voluntarios/as coordinadores/as y un grupo de entre 10 y 15 personas, que van leyendo y comentando una determinada obra literaria, que pueden complementar a través de otras actividades como visitas, proyecciones audiovisuales y otras actividades relacionadas con la lectura.

Se desarrolla en coordinación con la Consejería de Turismo y Cultura, a través de la Biblioteca Regional, la Universidad de Murcia (Servicios de Proyección Social y Voluntariado Universitario), ACDOMUR (Asociación de Docentes de Murcia) y la Asociación de Amigos de la Lectura.

Destinatarios:

Las personas socias de los Centros Sociales de Mayores.

1 Fecha/Calendario:

De septiembre a junio.

Contacto:

Sección de Mayores. Teléfono 968 35 86 00 Ext.: 33096



OTRA INFORMACIÓN DE INTERÉS:

Esta actividad tuvo su inicio en el año 1998.

A la finalización del curso escolar (junio) se realiza un acto de clausura de los clubes de lectura, con la participación de todos los miembros de los diferentes clubes, los voluntarios/as, el personal municipal y los representantes de las diferentes asociaciones y autoridades que intervienen en la actividad. El acto consiste en una presentación institucional, proyección de un audiovisual de los clubes de lectura y unas lecturas de los diferentes clubes.

Más información en el siguiente enlace:

http://www.ayto-murcia.es/ServiciosSociales/info_proyectos.asp?proyecto=39

Proyectos y Servicios en los Centros Sociales de Mayores

Recurso/actividad:

Viajes Culturales

Descripción:

Actividad lúdico cultural, consistente en la realización de un total de 128 viajes por año para todos los Centros Sociales de Mayores, 108 de los cuales se realizan por 17 rutas por la Región de Murcia y otros 20 viajes por 6 rutas fuera de la Región en zonas cercanas. Los viajes son de un día, poniendo el Ayuntamiento a disposición de los Centros el autobús y un guía cultural. El proyecto se realiza mediante la contratación de los mencionados servicios con una empresa especializada.

Entre los objetivos de la actividad destaca la promoción del ocio cultural entre las personas mayores, ampliar el conocimiento de lugares de interés de la Región y de zonas colindantes y la promoción de actividades que favorezcan el envejecimiento activo, fomentando las relaciones de solidaridad y convivencia.



Destinatarios:

Todas las personas socias de los Centros Sociales de Mayores.

1 Fecha/Calendario:

Anual.

Contacto:

Sección de Mayores.

Teléfono 968 35 86 00 Ext: 33096

OTRA INFORMACIÓN DE INTERÉS:

Esta actividad tuvo su inicio en el año 2001.

Proyectos y Servicios en los Centros Sociales de Mayores

Recurso/actividad:

Muestra de Teatro, Artesanía y Verbenas

Descripción:

Son actividades de carácter general que se organizan desde la Sección de Mayores y que tienen una gran aceptación por parte de los Centros Sociales de Mayores, dando como resultado una alta asistencia y participación de Centros y Grupos.

Los Centros desarrollan a lo largo del año una serie de actividades entre las que se encuentran los cursos y talleres, la mayoría organizados y financiados con presupuesto municipal.

Fruto de estos talleres hay una gran producción de trabajos que se muestran en el interior del Centro o sirven para disfrute individual y para su entorno inmediato, sin que trascienda el valor y rigor de los trabajos con los que los mayores emplean parte de su tiempo. La organización y desarrollo de estas actividades de carácter general, además de facilitar espacios de encuentro, permite mostrar el potencial de los Centros Sociales de Mayores y sensibilizar a la sociedad para el reconocimiento y respeto de los valores de los mayores.



Destinatarios:

Población mayor asociada a los Centros Sociales de Mayores del Municipio de Murcia.

1 Fecha/Calendario:

Las actividades se organizan puntualmente con motivo de fechas significativas: Día Internacional de las personas de Edad, Carnaval, Fiestas de Primavera y de Septiembre, entre otras.

Contacto:

Sección de Mayores.

Teléfono 968 35 86 00 Ext: 33054



OTRA INFORMACIÓN DE INTERÉS:

Para facilitar la participación de los centros en determinadas actividades como son las fiestas y verbenas se pone a su disposición un servicio gratuito de autobuses, contando para la organización del mismo con la colaboración de entidades y servicios como Cruz Roja Española, Asociación de Voluntarios Deportivos, unidad móvil de Teleasistencia, Policía Local y Bomberos, entre otros. En el resto de actividades los mayores se desplazan por sus propios medios.

Más información en el siguiente enlace:

http://www.ayto-murcia.es/ServiciosSociales/info_proyectos.asp?proyecto=40

Proyectos y Servicios en los Centros Sociales de Mayores

Recurso/actividad:

Lectura de Prensa Diaria

Descripción:

Es una actividad que consiste en la suscripción a periódicos regionales para cada uno de los Centros Sociales de Mayores del municipio. Supone disponer de estos periódicos para su lectura, todos los días del año, por parte de los asociados de los centros.

Esta actividad se complementa, en algunos centros con otros servicios relacionados con la lectura: revistas, prensa deportiva o préstamo de libros, dependiendo de cada centro, de sus instalaciones, equipamiento y actividad específica.

Destinatarios:

Las personas socias de los Centros Sociales de Mayores del Municipio de Murcia.



1 Fecha/Calendario:

Se desarrollan a lo largo de todo el año.

Contacto:

Sección de Mayores.

Teléfono 968 35 86 00 Ext: 33068

OTRA INFORMACIÓN DE INTERÉS:

Esta actividad tuvo su inicio en el año 1991 continuando hasta la actualidad

Existe una suscripción por parte del Ayuntamiento. Para los Centros y los/as usuarios/as son totalmente gratuitos.

El horario es el de apertura de cada Centro. Los periódicos permanecen en los locales, bien en los salones generales o en las salas de lectura de cada uno de estos Centros.

Concejalía: **BIENESTAR SOCIAL Y SANIDAD**

Servicio: *Servicios Sociales*

- Atención Social. Centros Municipales de Servicios Sociales.

Pág. 24

✉ Plaza Beato Andrés Hibernón, 6 30001 Murcia
☎ Tlf: 968 358 600 Ext. 2905 – 2911
📠 Fax: 968 201 240
🌐 www.murcia.es/serviciosociales
✉ mail: serviciosociales@ayto-murcia.es

Recurso/actividad:

Atención Social. Centros Municipales de Servicios Sociales

Descripción:

Presta información, orientación y tratamiento social al ciudadano/a a nivel individual o familiar, desarrolla proyectos de acción social y gestiona recursos sociales dirigidos a toda la población, siendo el colectivo de personas mayores el grupo más numeroso que utiliza este servicio.

Los recursos que se tramitan desde este servicio para el colectivo entre otros son los siguientes:

- **De titularidad Municipal:** Servicio de Centros de Estancias Diurnas, Servicio de Ayuda a Domicilio, Servicio de Comidas a Domicilio, Servicio de Teleasistencia, Servicio Respirio Familiar en Domicilio.
- **De otras Administraciones Públicas:** Ayudas económicas para personas mayores para su atención en el medio familiar y Comunitario, Pensión no contributiva de jubilación, complemento para titulares de pensión no contributiva que resida en vivienda de alquiler, Reconocimiento del grado de dependencia y de reconocimiento del derecho a las prestaciones, Residencia para personas Mayores, Terminuso Social, vacaciones.

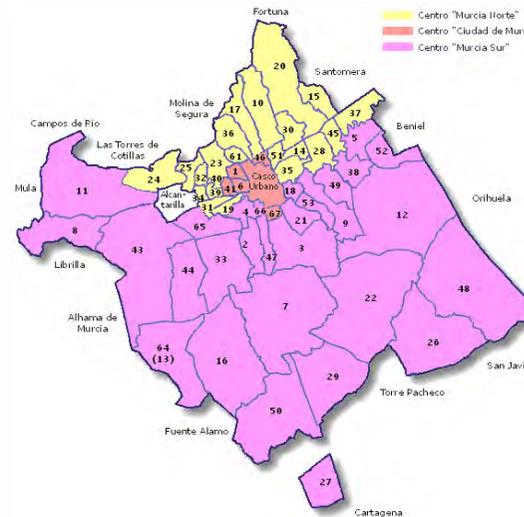


Destinatarios:

El Servicio va dirigido a toda la población.

Contacto:

- Centro Municipal de Servicios Sociales Ciudad de Murcia. Teléfono: 968 26 20 12
- Centro Municipal de Servicios Sociales Murcia Norte. Teléfono: 968 87 97 10
- Centro Municipal de Servicios Sociales Murcia Sur. Teléfono: 968 87 31 67 y 968 87 37 87



OTRA INFORMACIÓN DE INTERÉS:

Al Servicio se accede mediante Cita Previa llamando al teléfono 968 35 70 07 de lunes a viernes, y de 9:00 a 12:00 h.

Más información en el siguiente enlace: <http://www.ayto-murcia.es/ServiciosSociales/listadoUTS.asp>

Concejalía: BIENESTAR SOCIAL Y SANIDAD

Servicio: *Servicios Municipales de Salud*

- Programa para el fomento de la actividad física: “Grupos 4/40” Pág. 26
- Campaña sobre la recuperación de la dieta mediterránea
“Nuestra Huerta, una herencia muy sana” Pág. 27
- Aula de Salud y los Sentidos. Pág. 28
- Talleres de alimentación y actividad física en Centros Sociales de Mayores. Pág. 29
- Escuela de Pacientes de Centros de Salud. Pág. 30
- Plan de Formación Continua de Manipuladores de Alimentos
de los servicios de cafetería de los Centros Sociales de Mayores. Pág. 31
- Programa de Control Sanitario para la adecuación de los servicios
de cantina a la normativa sanitaria. Pág. 32
- Programa de Control y Adecuación del Servicio de Comidas
a Domicilio para Mayores y Dependientes. Pág. 33

 Plaza Preciosa, 5 30008 Murcia.
 Tlf: 968 247 062 // 968 247 112
 Fax: 968 247 804
 www.ayuntamientomurcia-salud.es
 mail: sanidad@ayto-murcia.es

Recurso/actividad:

Programa para el fomento de la actividad física: Grupos 4/40 “Da el primer paso, cuida tu salud”



Descripción:

Programa que pretende fomentar la práctica de una actividad física moderada, de forma regular, en la población del municipio de Murcia, siendo numerosos los beneficios que aporta a la salud física, mental y social de las personas.

El Programa 4/40 propone la constitución de grupos de personas adultas que son convocadas a caminar, a paso ligero, cuatro días a la semana durante cuarenta minutos cada vez, por rutas diseñadas en el entorno cercano a su domicilio.

Los objetivos de este Programa son:

- Facilitar la práctica regular de la actividad física en grupo, favoreciendo el encuentro vecinal.
- Fomentar la adquisición de hábitos que favorezcan estilos de vida saludables, en concreto el de caminar de forma regular.
- Desarrollar capacidades para el autocuidado.
- Promover el compromiso grupal y el fortalecimiento de las redes comunitarias.

Destinatarios:

- Adultos sin límite de edad, cuyo estado de salud les permita la realización de actividad física moderada.
- Menores acompañados por adultos.

Fecha/Calendario:

- Cuatro días a la semana, durante cuarenta minutos.
- Los grupos pueden constituirse a lo largo de todo el año. Suelen permanecer inactivos en los periodos vacacionales, a criterio del grupo.

Contacto:

Servicios Municipales de Salud. Plaza Preciosa, nº 5 entresuelo. Murcia
Teléfono: 968 35 86 00 Ext. 33416. Fax: 968 24 78 04
mail: isabel.navarro@ayto-murcia.es

OTRA INFORMACIÓN DE INTERÉS:



Fecha de inicio: Los grupos 4/40 empiezan a funcionar en mayo de 2008.

Para participar en los grupos 4/40 es necesario inscribirse previamente. Las inscripciones pueden realizarse directamente en cualquiera de los grupos que hay en funcionamiento o dirigiéndose a los Servicios Municipales de Salud. La formación de nuevos grupos se solicita en los Servicios Municipales de Salud.

Más información y horarios actualizados en el enlace:
<http://www.ayuntamientomurcia-salud.es/index.php/section-blog/38-promocion-de-salud/163-actividad-fisica-grupos-440>

Recurso/actividad:

Campaña de Comunicación y Sensibilización sobre recuperación de la Dieta mediterránea: “Nuestra Huerta, una Herencia muy sana”

Descripción:

Campaña comunitaria de difusión de mensajes de salud sobre alimentación saludable que utiliza los soportes publicitarios del mobiliario urbano (80 ubicaciones en mupis de la vía pública, tanto del casco urbano como de las pedanías).

Está demostrada la relación entre seguir la típica dieta mediterránea y la prevención de enfermedades cardiovasculares, cáncer y enfermedades neurodegenerativas (alzhéimer y parkinson), por lo que son pertinentes las campañas de sensibilización que movilicen hacia la creación de hábitos sanos.

Objetivos:

- Reforzar la idea de recuperar la tradicional alimentación mediterránea de la huerta de Murcia. Asociar la alimentación mediterránea con un estilo de vida mediterráneo, luz, vida en el exterior, familia, etc.
- Resaltar el papel de los alimentos frescos y de temporada, típicos murcianos en la dieta mediterránea y asociar su consumo con los nuevos hábitos de vida.
- Incluir la idea de mejorar la calidad de vida relacionada con la salud creando hábitos saludables.
- Resaltar la importancia de heredar la cultura alimentaria de nuestros mayores y, de transmitirla por estos al resto de la sociedad.



Destinatarios:

Información destinada a toda la sociedad, pero los colectivos estratégicos son personas adultas que pueden tomar decisiones de compra y cocina en los hogares y personas mayores conocedoras de la cultura alimentaria mediterránea.

1 Fecha/Calendario:

Programa continuo desde su creación en mayo de 2012. La campaña es un recurso permanente del catálogo de comunicación en salud, y se expondrá en la ciudad en diferentes temporadas.

Contacto:

Teléfonos: 968 24 71 12 y 968 24 70 62 Ext: 33415
mail: bpvillena.sanidad@ayto-murcia.es

OTRA INFORMACIÓN DE INTERÉS:

Con motivo del Año Europeo de Envejecimiento Activo se realiza la presentación y argumentación de la campaña en el marco de las sesiones de gastronomía saludable con Centros Sociales de Mayores invitados, del Aula de Cultura Gastronómica de la Plaza de Abastos de Verónicas.

Recurso/actividad:

Aula de La Salud y Los Sentidos. Talleres de Alimentación Saludable y Gastronomía de Murcia

Descripción:

Proyecto de talleres de cocina y salud en el Aula de Cultura Gastronómica de Verónicas para mejorar la calidad de la dieta de los colectivos de mayor riesgo nutricional (niños, mayores y enfermos crónicos) mediante la educación en hábitos de alimentación saludable, de una forma práctica, a través de la experiencia que se puede concretar en la oferta alimentaria de los mercados municipales y en las técnicas culinarias para elaborarlos.

Otra modalidad de desarrollo de este programa es el realizado directamente en las sedes de los Centros Sociales de Mayores.

El taller consiste en la elaboración de tres recetas que forman una comida completa, La metodología es teórico-práctica, dinámica y participativa con la interacción continua de los asistentes. En el desarrollo de estas se invita a los mayores a participar en la elaboración de las recetas.

El taller está coordinado por una persona experta en alimentación y un/una cocinero/a profesional que al mismo tiempo que elabora los platos relata los beneficios para la salud de cada alimento y forma de preparación. Al finalizar el taller se invita a los asistentes a la degustación de los platos preparados. Las sesiones tienen una duración de dos horas.

Las actividades previstas en el aula cultura gastronómica, dirigidas al ámbito comunitario, se canalizan mediante la invitación a participar de los Centros Sociales de Mayores en los talleres que también están abiertos a la participación de cualquier ciudadano de edad adulta.

1. Taller de salud y gastronomía de Murcia. Elaboración de menús saludables que incluyan componentes de la dieta mediterránea con incidencia en la prevención cardiovascular y del deterioro cognitivo.



2. Taller de gastronomía de Murcia adaptada a distintas patologías crónicas: taller de celiaquía, taller para pacientes renales, taller para diabéticos, obesidad, etc. Elaboración de menús saludables que incluyan componentes de la dieta mediterránea con incidencia en la prevención cardiovascular y del deterioro cognitivo.

Destinatarios:

Personas mayores socios de los Centros sociales invitados en cada sesión y usuarios de la plaza de abastos.

1 Fecha/Calendario:

Plan continuo, a realizar los martes dentro de la programación general del aula.

Contacto:

Tfnos: 968 24 71 12 y 968 24 70 62 Ext: 33415. bpvillena.sanidad@ayto-murcia.es

OTRA INFORMACIÓN DE INTERÉS:

Fecha de inicio: Abril de 2011.

Se trata de una formación organizada en coordinación con la Sección de Mayores (Bienestar Social).

Más información: www.esdemurcia.es

Recurso/actividad:

Talleres de Alimentación y Actividad Física en Centros Sociales de Mayores, “Tu Dieta es Tu Vida ¡Cuidala!”

Descripción:

Desarrollo de talleres de alimentación y actividad física, de una sesión, impartidos por un profesional sanitario con formación específica en alimentación y actividad física, en las sedes de los Centros Sociales de Mayores del Municipio de Murcia.

Objetivos:

- Promover actitudes positivas para asumir una alimentación y actividad físicas saludables.
- Los participantes, al finalizar la sesión deben ser capaces de realizar y valorar índices sencillos como el perímetro de cintura y el IMC que puedan ser autoaplicados posteriormente y entender los cambios corporales con la edad.

Actividades:

Se lleva a cabo la ficha didáctica del programa “*Saber envejecer, prevenir la dependencia*”, y se realizan medidas antropométricas sencillas al inicio del taller para provocar la toma de conciencia del propio estado corporal. En estas dinámicas se trabajan distintas técnicas de aprendizaje grupal.

La difusión de las actividades se hace extensiva al resto de población a través de los Centros de Salud o Consultorios de la zona.

Se ha desarrollado un **documento “taller para Centros Sociales de Mayores”** que describe pormenorizadamente el diseño de las actividades, los contenidos y la metodología de evaluación del taller.

Los talleres son impartidos por personal, convenientemente formado en esta metodología grupal. Estos profesionales reciben previamente una sesión de formación en la sede de los Servicios Municipales de Salud. En los últimos cuatro años se han realizado 78 talleres formando a unos 2.000 mayores.

Destinatarios:

Personas mayores socios de los Centros Sociales y población general de la zona de salud.

1 Fecha/Calendario:

Plan continuo, desde 2001 hasta la actualidad. Las actividades se desarrollaron en dos periodos fundamentalmente: abril–mayo y octubre–noviembre.

Contacto:

Teléfonos: 968 24 71 12 y 968 24 70 62 Ext: 33415.
bpvillena.sanidad@ayto-murcia.es

OTRA INFORMACIÓN DE INTERÉS:

Se trata de una formación organizada en coordinación con la Sección de Mayores (Bienestar Social).



Recurso/actividad:

Escuela de Pacientes de Centros de Salud

Descripción:

Las Escuelas de Pacientes en alimentación y actividad física, persiguen fomentar la práctica de la actividad física y la alimentación saludables entre los pacientes de los Centros de Salud con algún factor de riesgo de enfermedad crónica, como medidas para prevenir la enfermedad y la discapacidad y mejorar su calidad de vida. Muchos de los pacientes derivados al programa son personas mayores y en algunos barrios se está usando el propio Centro Social de Mayores como espacio comunitario para su desarrollo.



Se realizan sesiones programadas cada 15 días durante periodos trimestrales. Además de formación y capacitación, se realizan antropometrías y seguimiento de la evolución de los índices corporales.

Objetivos:

- Desarrollar acciones informativas, educativas y de sensibilización sobre estilos de vida saludables de alimentación y actividad física para promover la adquisición de conocimientos significativos, hábitos y habilidades que permitan comer de forma sana y equilibrada y aumentar el nivel de actividad física.

- Informar, formar y sensibilizar al personal sanitario y a los pacientes de los centros de salud en cuanto a alimentación y actividad física saludables.
- Promover los autocuidados proporcionando herramientas específicas para aprender a interpretar indicadores de exceso de peso, a elaborar dietas equilibradas y recetas saludables y proporcionar grupos de apoyo para realizar cotidianamente actividad física.

Destinatarios:

Personas mayores y población general de la zona de salud remitidos por su centro de salud.

1 Fecha/Calendario:

Plan continuo, desde 2010 hasta la actualidad. Las actividades se desarrollaron en dos periodos fundamentalmente, primavera y otoño.

Contacto:

Teléfonos 968 24 71 12 y 968 24 70 62 Ext: 33415.
bpvillena.sanidad@ayto-murcia.es

OTRA INFORMACIÓN DE INTERÉS:

Desde 2010 se han realizado 70 sesiones, atendiendo a 600 personas.

Se trata de formación organizada en coordinación con la Unidad de Nutrición del Hospital Reina Sofía, la Fundación para la formación sanitaria y la Sección de Centros Sociales de Mayores.

Recurso/actividad:

Plan de Formación Continua de Manipuladores de Alimentos de los servicios de cafetería de los centros sociales de mayores

Descripción:

Paralelamente al desarrollo de un programa de control sanitario para la adecuación de las cafeterías a la normativa sanitaria, se puso en marcha un mecanismo de formación adaptado a las actividades específicas de los manipuladores de alimentos, concesionarios de este servicio mediante la realización de cursos específicos facilitados por personal municipal.

El reciente cambio de la normativa sobre formación de manipuladores de alimentos, ha conllevado la elaboración de un Plan de formación, consensuada entre los diferentes servicios municipales implicados, obligando a una formación continua de estos manipuladores en materia de seguridad higiénica y nutricional y a planificarla como un documento sanitario de la empresa que presta el servicio alimentario.

El objetivo del plan es garantizar que todos los manipuladores de alimentos que trabajan en los servicios de cafetería de los Centros Sociales de Mayores dispongan de una formación adecuada en higiene e inocuidad de los alimentos y en nutrición de acuerdo con su actividad laboral, y que se apliquen los conocimientos adquiridos. Todo ello con el fin de evitar riesgos para la salud de los usuarios de los servicios de cantina de los Centros Sociales de Mayores.

La formación es la actividad con la que se debe conseguir que los manipuladores de las cafeterías adquieran de forma continuada, conocimientos, actitudes y motivación para realizar prácticas correctas de manipulación y ad-



quirir un grado de capacitación adecuado para la correcta implantación de un Sistema de Autocontrol, basado en los principios del APPCC.

Resultados: Se han llevado a cabo siete sesiones de formación de 6 horas de duración en las que se han formado 310 profesionales de la restauración.

Destinatarios:

Destinatarios intermedios: concesionarios de los servicios de cafetería de los Centros Sociales de Mayores y sus ayudantes.

Destinatarios finales: Personas mayores usuarias de los servicios de cafetería.

1 Fecha/Calendario:

Plan continuo, desarrollado desde 2002 hasta la actualidad. La planificación actual contempla una previsión mínima de dos sesiones de formación al año, o con mayor frecuencia, dependiendo de las necesidades detectadas.

Contacto:

Teléfonos: 968 24 71 12 y 968 24 70 62 Ext: 33415.

bpvillena.sanidad@ayto-murcia.es

OTRA INFORMACIÓN DE INTERÉS:

Actividad organizada en coordinación con la Sección de Mayores.

Fecha de inicio: 2002

Recurso/actividad:

Programa de Control Sanitario para la adecuación de los Servicios de Cantina a la normativa sanitaria

Descripción:

Para garantizar la seguridad alimentaria es necesario que los servicios de cantina cumplan toda la legislación sanitaria aplicable. Los actuales datos epidemiológicos indican la importancia sanitaria de los establecimientos de restauración colectiva de carácter social o institucional, apuntando los principales factores de riesgo que contribuyen a la aparición de toxoinfecciones alimentarias. La población atendida en estos Centros es especialmente sensible a cualquier riesgo alimentario.



Además, para la inscripción en el Registro de Centros Sociales de la Comunidad Autónoma, se precisa que todos los Centros cuenten con un acta favorable de cumplimiento de la legislación sanitaria.

Este programa se hace extensivo también a los servicios de restauración de los Centros de Estancias Diurnas municipales.

Objetivos:

- Proteger la salud de la población mayor del municipio que está integrada en las Asociaciones de Personas Mayores y que hacen uso de sus servicios de cantina.
- Adecuar las condiciones higiénicosanitarias de las cantinas a la normativa vigente.

Actividades:

- Visitas de inspección para comprobar el cumplimiento de los requerimientos legales.
- Cumplimentación del protocolo de declaración de instalaciones de riesgo frente a legionella.

- Toma de muestras para verificar la correcta limpieza y desinfección y las buenas prácticas por parte de los manipuladores.
- Emisión de un informe/acta donde se recogen las deficiencias detectadas en cuanto a infraestructura, personal manipulador de alimentos, buenas prácticas de higiene, sistemas de prevención de riesgos y resultados del muestreo y, en su caso, emisión de acta de inspección favorable.
- Elaboración de un Sistema de Autocontrol sanitario adaptado a cada situación particular para su implementación en cada uno de los centros.

Destinatarios:

Destinatarios intermedios: Juntas directivas y concesionarios de los servicios de cafetería de los Centros Sociales de Mayores. // Empresas concesionarias de la gestión de los Centros de Estancias Diurnas.

Destinatarios finales: Personas mayores usuarias de los servicios de cantina // Usuarios de los servicios de comedor de los Centros de Estancias Diurnas.

1 Fecha/Calendario:

Plan continuo, desarrollado sin interrupciones desde 2002 hasta la actualidad.

Contacto:

Teléfonos: 968 24 71 12 y 968 24 70 62 Ext: 33415. bpvillena.sanidad@ayto-murcia.es

OTRA INFORMACIÓN DE INTERÉS:

Se trata de un programa ejecutado en coordinación con la Sección de Mayores.

El laboratorio Municipal actúa como servicio de apoyo en los análisis de control y verificación de las condiciones de higiene.

Recurso/actividad:

Programa de Control y Adecuación del Servicio de Comidas a Domicilio para personas Mayores y Dependientes

Descripción:

Desde los Servicios de Salud, se interviene en el control y adecuación del servicio de comidas a domicilio mediante actuaciones destinadas a:

- *Actualizar los pliegos de condiciones técnicas para la contratación del servicio y formar parte de las mesas de valoración técnica de las empresas que concursan a las licitaciones.*
- *Realizar visitas de inspección domiciliarias para la verificación del cumplimiento de las condiciones propuestas por la empresa. En ellas se efectúa un control de las condiciones general de la prestación del servicio, de la calidad higiénica, nutricional y sensorial de las comidas servidas y un chequeo del grado de satisfacción y preferencias de los usuarios.*
- *Valoración y propuesta de adecuación de los menús propuestos para cada temporada.*

Objetivos:

- Proteger y promover la salud de la población mayor del municipio que usa el servicio de comidas a domicilio.
- Controlar las condiciones de servicio de la empresa contratada.

Actividades:

- Desarrollo de un protocolo de evaluación sensorial del servicio de comidas a domicilio para controlar la calidad organoléptica de las comidas.
- Visitas de inspección domiciliarias.
- Toma de muestras para verificar la seguridad alimentaria de las comidas servidas.
- Emisión de informes y recomendaciones acerca de los hallazgos encontrados. y resultados del muestreo.

Destinatarios:

- Intermedios: empresa concesionaria del servicio de comidas a domicilio.
- Finales: Personas mayores usuarias del servicio de comidas a domicilio.



1 Fecha/Calendario:

Plan continuo, desarrollado sin interrupciones desde 2008 hasta la actualidad.

Contacto:

Teléfonos: 968 24 71 12 y 968 24 70 62 Ext: 33415.
bpvillena.sanidad@ayto-murcia.es

OTRA INFORMACIÓN DE INTERÉS:

Se trata de un programa ejecutado en coordinación con la Sección de Ayuda a Domicilio.

El laboratorio Municipal actúa como servicio de apoyo en los análisis de control y verificación de las condiciones de higiene.



Concejalía: Políticas de Igualdad y Cooperación al Desarrollo

Servicio: *Bienestar Social. Sección Mujer.*

- Centros de la Mujer del Municipio de Murcia. Pág. 35
- Aplicación de la transversalidad de género en las asociaciones de mayores, a través del cine. Pág. 36
- Creación de la “Comisión de Igualdad” dentro de las juntas directivas de los Centros Sociales de Mayores. Pág. 37
- Proyecto “La Otra Historia”.
Participación de las mujeres en la Historia. Pág. 38

✉ Plaza Beato Andrés Hibernón, 6 30001 Murcia
☎ Tlf: 968 358 600 Ext. 2006 – 2014
☎ Fax: 968 201 240
🌐 www.murcia.es/serviciosociales
✉ mail: serviciosociales@ayto-murcia.es

Recurso/actividad:

Centros de la Mujer del Municipio de Murcia

Descripción:

El programa se inicia en el año 1983, con la finalidad de fomentar el asociacionismo de mujeres para el desarrollo y logro de la igualdad entre géneros. Para ello, desde el Ayuntamiento de Murcia se asesora a grupos de mujeres para la constitución de asociaciones que tengan por finalidad el logro de la igualdad, acompañándolas el proceso y apoyándolas técnica y económicamente para la dinamización de la asociación y la de sus actividades. Al mismo tiempo se les dota de local municipal y equipamiento necesario para su funcionamiento.



Los Centros de la Mujer se constituyen como espacio de encuentro de las mujeres para que sirva de plataforma para el planteamiento dinamizador de la problemática femenina y para el desarrollo de sus actividades y servicios específicos. En la actualidad existen 75 asociaciones Centros de la Mujer, ubicadas en cada barrio y/o pedanía del municipio que mantienen un Convenio de colaboración con el Ayuntamiento de Murcia para el desarrollo y cumplimiento de sus fines estatutarios.

La red de Centros de la Mujer tiene entre otros, los siguientes **objetivos**:

- Fomentar la toma de conciencia sobre la actual situación de “discriminación contra la mujer”.
- Promover programas de actividades e implantación de servicios dirigidos a:
 - La participación de la mujer en la vida política, cultural, económica y social, en condiciones de igualdad con respecto a los hombres y a todo el contexto de clases sociales.
 - La divulgación y asesoramiento sobre los derechos de la mujer en

todos los campos del ordenamiento jurídico, y difusión del pensamiento feminista.

- La mejora del nivel cultural de la mujer.
- La planificación y bienestar de la familia, salud física y mental de las mujeres.
- La elaboración de proyectos específicos dirigidos a mujeres en situación de riesgo de exclusión social que tengan una especial necesidad de ayuda.
- Impulsar de la Administración y de otras entidades la adopción de medidas que contribuyan a eliminar las discriminaciones existentes respecto a la mujer en la sociedad, y de ayudas y colaboraciones para lograr las metas previstas en sus Estatutos.

Destinatarios:

Mujeres mayores de edad del municipio. Un alto porcentaje de socias de los centros son mayores de 60 años.

1 Fecha/Calendario:

El periodo de mayor actividad coincide con el curso escolar.

Contacto:

Sección de Mujer. Teléfono: 968 35 86 00 Ext.: 2003, 2006, 2028, 2038.
igualdad@ayto-murcia.es

📖 OTRA INFORMACIÓN DE INTERÉS:

Fecha de inicio: Año 1983

Más información en los siguientes enlaces:

http://www.ayto-murcia.es/ServiciosSociales/info_secciones.asp?seccion=4
www.murcia.es/centrosdelamujer

Recurso/actividad:

Aplicación de la transversalidad de género en las asociaciones de mayores a través del cine



Descripción:

El Proyecto se desarrolla de forma piloto en la pedanía de Lobosillo, desde junio a octubre de 2012, estando prevista su continuidad en otros Centros Sociales de Mayores y Centros de la Mujer.

Esta actividad se realiza de modo coordinado, entre las Secciones de Mayores y de Mujer del Ayuntamiento de Murcia y consiste en la programación de un ciclo de cine-forum con temática de mujeres y dirigida a diferentes sectores de población que visibilicen la situación y posición de las mujeres en las diferentes etapas de la vida, creando conciencia sobre la necesidad de la igualdad entre géneros y la prevención de la violencia de género.



Destinatarios:

Las personas asociadas al Centro Social de Mayores y Centro de la Mujer y población en general del barrio/pedanía en el que están ubicados.

1 Fecha/Calendario:

El Proyecto se inicia de forma piloto en una zona geográfica determinada, la pedanía de Lobosillo, en Junio de 2012.

Se tiene previsto continuarlo en otros Centros Sociales de Mayores.

Contacto:

Sección de Mayores:
Tfno.: 968 35 86 00. Ext.: 33052

Sección Mujer:
Tfno.: 968 35 86 00. Ext.: 2003



Recurso/actividad:

Creación de la “Comisión de Igualdad” dentro de las Juntas Directivas de los Centros Sociales de Mayores

Descripción:

El proyecto de enmarca en el Plan Municipal de Igualdad de Oportunidades entre Mujeres y Hombres del Ayuntamiento de Murcia.

Los estereotipos de género tienen un mayor peso en el sector de población de personas mayores ya que este sector, durante más tiempo, ha estado sometido a normas jurídicas y presiones sociales y religiosas de marcado matiz sexista.

Esos estereotipos y la imposibilidad de participación de las mujeres mayores, durante la mayor parte de su vida, en actividades sociales y vecinales, hace que sigan teniendo una presencia minoritaria en las Juntas Directivas de los Centros Sociales de Mayores.

Son **objetivos** del proyecto:

- Garantizar la participación equilibrada de mujeres y hombres en las Juntas Directivas de los Centros Sociales de Mayores.
- Conseguir el reparto equilibrado de los cargos y tareas a realizar por las Juntas Directivas, eliminando estereotipos de género.
- Promover la participación equilibrada de mujeres y hombres en las actividades del Programa Anual de Actividades de los Centros Sociales de Mayores.

Para ello se forma e informa a las Juntas Directivas de los Centros Sociales de Mayores en estos principio de igualdad de género y oportunidades, como estrategia para iniciar la creación de las comisiones de igualdad en cada uno de los Centros, las cuales serán responsables de analizar desde la perspectiva de género el programa anual de actividades y la programación de acciones específicas.



Destinatarios:

Juntas Directivas de los Centros Sociales de Mayores.

Fecha/Calendario:

A lo largo del año 2013 se mantendrán reuniones individuales de asesoramiento para el desarrollo del proyecto con las Juntas Directivas de los Centros Sociales de Mayores.

Contacto:

Teléfono: 968 35 86 00. Ext.: 2006 y 2021

mail: igualdad@ayto-murcia.es

Recurso/actividad:

Proyecto “La Otra Historia” Participación de las mujeres en la historia

Descripción:

El Proyecto enmarcado en el Plan Municipal de Igualdad de Oportunidades entre Mujeres y Hombres del Ayuntamiento de Murcia, tiene la finalidad de “Visibilizar la participación de las Mujeres en la construcción económica, social, cultural y política del Municipio”.



El Objetivo General del Proyecto es, mediante la coordinación de diferentes Servicios Municipales, sacar a la luz la participación de las mujeres en la historia de tres zonas diferentes del municipio: zona de huerta, zona urbana y zona del campo de Murcia.

Para cada una de las zonas y Centros en los que se realice el proyecto, cada grupo de trabajo propondrá a mujeres relevantes de la zona, elaborarán la historia de vida de ellas y así visibilizarán a aquellas mujeres de los barrios y pedanías del municipio que bien por ser valientes, o bien porque la vida las obligó a

romper con estereotipos, costumbres y normas sociales es un acto de reconocimiento y de complemento a la versión más común de cómo se ha organizado y ha evolucionado la vida en nuestro Municipio a lo largo del último siglo.

Los trabajos realizados en los talleres conformarán la Exposición “La Otra Historia” que será expuesta como parte del programa de actividades de la conmemoración del Día Internacional de las Mujeres de 2013. Posteriormente la exposición quedará disponible para su exhibición en los Centros Sociales de Mayores y Mujer del municipio que la soliciten.

Destinatarios:

Personas asociadas a los Centros Sociales de Mayores y mujeres de las Asociaciones Centro de la Mujer.

1 Fecha/Calendario:

Inicio: Octubre 2012

Contacto:

Teléfono: 968 35 86 00. Ext.: 2006 y 2021

mail: igualdad@ayto-murcia.es

Concejalía: Deportes, Juventud y Turismo

Servicio: *Deportes*

- Gimnasia de Mantenimiento.
- Gimnasia Acuática de Mantenimiento.
- Libre acceso para la práctica individual de actividades dirigidas en instalaciones municipales.

Pág. 40

Pág. 41

Pág. 42

 Avenida del Rocío, s/n.
 Tlf: 968 201 107
 Fax: 968 201 464
 www.murciadeportes.com

Recurso/actividad:

Gimnasia de Mantenimiento



Descripción:

Actividad dirigida a mayores de 65 años, con un programa moderado y específico que mejore la calidad de vida. Esta actividad se desarrolla en aulas de pabellón deportivo.

Esta actividad de sala está diseñada para la mejora de la salud, el tiempo libre y el ocio, el ejercicio físico ayuda a retrasar el deterioro físico y la aparición de enfermedades relacionadas con la vejez. Los ejercicios de acondicionamiento físico son de intensidad moderada, adaptados a la edad, para alcanzar un estado de bienestar físico, psíquico y social, que produzca una mejora de la calidad de vida.

Destinatarios:

Mayores de 65 años.

1 Fecha/Calendario:

Durante un curso docente, de septiembre a junio.

Contacto:

Teléfono: 902 444 905 (inscripciones)
mail: programas.deportes@ayto-murcia.es



OTRA INFORMACIÓN DE INTERÉS:

Existe una bonificación del 75% para Pensionistas, Jubilados y Mayores de 65 años que acrediten ingresos totales inferiores al salario mínimo Interprofesional y residan en el término municipal de Murcia.

Recurso/actividad:

Gimnasia Acuática de Mantenimiento



Descripción:

Actividad dirigida a mayores de 65 años. Es una combinación de ejercicios de acondicionamiento físico adaptados al medio acuático, con los movimientos específicos de la natación. Esta actividad se desarrolla en el vaso de enseñanza de la piscina.

Esta actividad en el medio acuático está diseñada para la mejora de la salud, el tiempo libre y el ocio, el ejercicio físico ayuda a retrasar el deterioro físico y la aparición de enfermedades relacionadas con la vejez. Los ejercicios de acondicionamiento físico son de intensidad moderada, adaptados a la edad, para alcanzar un estado de bienestar físico, psíquico y social, que produzca una mejora de la calidad de vida.

Destinatarios:

Mayores de 65 años.

1 Fecha/Calendario:

Durante un curso docente, de septiembre a junio.

Contacto:

Teléfono: 902 444 905 (inscripciones).

mail: programas.deportes@ayto-murcia.es

OTRA INFORMACIÓN DE INTERÉS:

Existe una bonificación del 75% para Pensionistas, Jubilados y Mayores de 65 años que acrediten ingresos totales inferiores al salario mínimo Interprofesional y residan en el término municipal de Murcia.

Recurso/actividad:

Libre Acceso para la práctica individual de actividades dirigidas en instalaciones municipales



Descripción:

Autorización de Libre Acceso para la práctica individual de actividades dirigidas por parte de ciudadanos/as del municipio de Murcia que reúnan los requisitos establecidos para la concesión de dicha Autorización.

Destinatarios:

Personas empadronadas en el término municipal de Murcia.

1 Fecha/Calendario:

Durante un curso docente; es decir, de septiembre a junio.

Solicitud e Información:

Palacio Municipal de Deportes. Teléfono: 968 201 107

Teléfono: 010 Servicio de Información Municipal.

OTRA INFORMACIÓN DE INTERÉS:



Requisitos estipulados que se deben cumplir conjuntamente para obtener la condición de beneficiario de Libre Acceso:

1. Acreditar que el beneficiario se encuentra empadronado en el término municipal de Murcia.
2. Acreditar que las percepciones líquidas mensuales del conjunto de los miembros de la Unidad Familiar no superan el 150% del Salario Mínimo Interprofesional vigente.
3. Aportar documento médico que prescriba la conveniencia o necesidad de que el paciente practique la actividad deportiva para la que solicita Libre Acceso y que la condición física del/la beneficiario/a le permite realizar los ejercicios físicos que requiere la actividad deportiva regular para la que se solicita Libre Acceso.
4. Una vez aprobada deberá solicitar plaza en el teléfono 902 444 905 o a través de internet: <http://reservas.murciadeportes.com>



Concejalía: Tráfico y Transportes

Servicio: *Tráfico y Transporte*

- Subvenciones del Transporte Público.
 - Tarjeta de Transporte Gratuita (Bono 100)
 - Autobuses Comunidad Autónoma - Interurbanos (Latbus) Pág. 44
 - Autobuses Urbanos - Transportes de Murcia. (Colorados) Pág. 44
- Subvenciones del Transporte Público.
 - Tarjeta de Transporte Gratuita (Bono 100) Tranvía. Pág. 45

✉ Avda. Abenarabí, 1 30.008 Murcia
☎ Tlf: 968 358 600 Ext.: 57004

Recurso/actividad:

Subvenciones del Transporte Público. Tarjeta de Transporte Gratuita (Bono-100) Autobuses



Descripción:

Subvenciones del transporte público para personas mayores de 65 años sin pensión y jubilados o pensionistas con pensiones inferiores al salario mínimo interprofesional.

Destinatarios:

Mayores de 65 años sin pensión y jubilados o pensionistas con pensiones inferiores al salario mínimo interprofesional.

1 Fecha/Calendario:

Todo el año.

Contacto:

Autobuses Comunidad Autónoma - Interurbanos (LATBUS)

Servicio Administrativo de Tráfico y Transportes.

Edificio de Servicios Abenarabi/ Murcia

Teléfono: 968 35 86 00 Extensiones: 57004 – 57003

Autobuses Urbanos – Transportes de Murcia (Colorados)

Previa compulsa en el Servicio Administrativo de Tráfico y Transportes, se emiten en: Plaza Camachos, 2 – Murcia

Teléfono: 968 216 405



Recurso/actividad:

Subvenciones del Transporte Público. Tarjeta de Transporte Gratuita (Bono-100) Tranvía



Descripción:

Subvenciones del transporte público para personas mayores de 65 años sin pensión y jubilados o pensionistas con pensiones inferiores al salario mínimo interprofesional.

Destinatarios:

Mayores de 65 años sin pensión y jubilados o pensionistas con pensiones inferiores al salario mínimo interprofesional.

1 Fecha/Calendario:

Todo el año.

Contacto:

Sociedad Concesionaria Tranvía de Murcia, S.A.

Se Tramita en:

- Registro/Información del Ayuntamiento de Murcia:
Plaza Apóstoles. Murcia.
- Oficinas de la empresa:
Pº la Ladera, 76. Churra.

Concejalía: Medio Ambiente

Servicio: Medio Ambiente

- Huertos de Ocio Municipales. Pág. 47
- Actividades de Sensibilización y Educación Ambiental. Pág. 48
- Aparatos de ejercicios biosaludables en parques y espacios verdes. Pág. 49

 C/ Abenarabi, 1A 1ª Planta. 30007 Murcia.
 Tlf: 968 358 600 Ext.: 57148
 Fax: 968 278 990
 Web: www.murcia.es/medio-ambiente
 Mail: medioambiente@ayto-murcia.es

Servicio: Agencia Local de la Energía y Cambio Climático de Murcia. ALEM.

- Sistema Público de Alquiler de Bicicletas Pág. 50

Recurso/actividad:

Huertos de Ocio Municipales

Descripción:

Poner a disposición de ciudadanos/as del municipio de Murcia una parcela municipal para realizar cultivos sin ánimo de lucro, conjugando los beneficios sociales de este tipo de huertos con los beneficios ambientales y patrimoniales que representa la conservación de variedades locales en peligro de extinción y mantenimiento de un agroecosistema de gran interés como es la Huerta Antigua de Murcia.

Los objetivos generales son:

- Utilizar espacios agrícolas municipales como huertos sociales, bajo sistemas de producción ecológica y tradicional.
- Recuperar y conservar las variedades locales de la Huerta de Murcia.
- Desarrollar un aprovechamiento educativo, formativo y de divulgación.



Destinatarios:

La actividad se ofrece a los residentes del municipio de Murcia que han alcanzado la mayoría de edad, otorgando preferencia a quienes estén jubilados o prejubilados.

1 Fecha/Calendario:

Las personas seleccionadas pueden utilizar la parcela que les haya correspondido durante un periodo de 2 años naturales. El plazo comenzará a contar desde la fecha de adjudicación. Transcurrido este periodo podrá concederse una prórroga por 2 años más.

Contacto:

Teléfonos: 968 29 79 00 y 968 35 86 00 Ext. 57431
anabel.martinez@ayto-murcia.es

OTRA INFORMACIÓN DE INTERÉS:



Cada convocatoria es pública al tratarse de una autorización para la utilización de bienes de dominio público y en aras del principio de transparencia y de libre concurrencia, dándole la máxima difusión entre los ciudadanos del municipio. Se realizarán convocatorias ordinarias cada dos años, pudiendo realizarse convocatorias extraordinarias en el caso de que se creen nuevos huertos de ocio. La adjudicación de parcelas es mediante sorteo, con la preferencia indicada a jubilados y prejubilados.

Bases en www.murcia.es/medio-ambiente

Recurso/actividad:

Actividades de Sensibilización y Educación Ambiental



Descripción:

El Servicio de Medio Ambiente realiza diversas actividades dirigidas a la educación y sensibilización ambiental de la población.

Entre ellas, destacan:

- Seminarios y Talleres de Naturaleza.
- Itinerarios y Rutas Ambientales Guiadas.
- Actividades de Voluntariado Ambiental.
- Actividades didácticas sobre Medio Ambiente Urbano.

Destinatarios:

La actividad se ofrece a los residentes del municipio de Murcia.

📅 Fecha/Calendario:

Se realizan a lo largo de todo el año, excepto los meses de julio, agosto y septiembre.

📞 Contacto:

Servicio de Medio Ambiente, C/ Abenarabi, 1A 1ª Planta. 30007 Murcia.

Tlf.: 968 35 86 00 ext.: 57148 Fax: 968 278 990

josefa.barrancos@ayto-murcia.es

Para formalizar la inscripción y reservar fechas deberán llamar o escribir a la empresa que gestiona los programas:

ECOPATRIMONIO

Telf. 968 21 25 18 E-mail: info@ecopatrimonio.es

ECOESPUÑA S.L.

Telf.: 968 63 62 05 E-mail: ecoes@ecoespuna.com

📄 OTRA INFORMACIÓN DE INTERÉS:

Los Seminarios y Talleres de Naturaleza, así como las Rutas Ambientales Guiadas actualmente tienen unos derechos de inscripción de 5 euros, siendo gratuitas para los mayores de 65 años. Las demás actividades son gratuitas para toda la población.

Más información de los diferentes programas en el siguiente enlace:

www.murcia.es/medio-ambiente

Recurso/actividad:

Aparatos de ejercicios biosaludables en parques y espacios verdes

Descripción:

El envejecimiento es un proceso más en la vida de las personas, un proceso que cada vez cobra mayor importancia, debido al aumento de la esperanza de vida en la sociedad avanzada. Para poder retardar el envejecimiento se recomienda el ejercicio físico habitual y la participación social. Como respuesta a estas necesidades, se crean los parques biosaludables, ubicados en espacios verdes del casco urbano y de las pedanías del municipio de Murcia, compuestos por diversos equipos para realizar ejercicios, disfrutar de su tiempo de ocio con salud y mantener el cuerpo y la mente en forma.



Los parques biosaludables prestan un servicio público de bienestar y salud para los mayores, favorecen la sensibilización de este sector de población sobre la importancia del cuidado físico, mejora la calidad de vida de estas personas y representan un lugar de encuentro y diversión para todas las edades.

Destinatarios:

Personas mayores y población en general, del municipio de Murcia.

1 Fecha/Calendario:

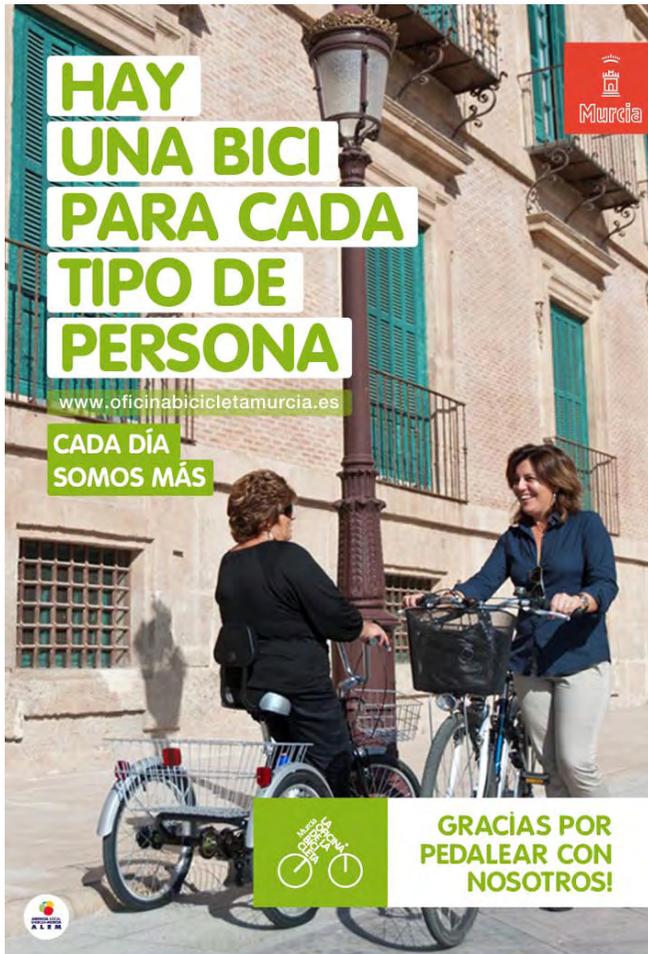
Por tratarse de entornos abiertos, la actividad física puede realizarse todo el año, aunque se recomienda evitar las horas centrales del día, en periodo estival, principalmente para las personas mayores.

Contacto:

Teléfonos: 968 297 900 y 968 358 600 Ext.: 57439

Recurso/actividad:

Sistema Público de alquiler de bicicletas



Descripción:

La Concejalía de Medio Ambiente, cuenta con un sistema público de alquiler de bicicletas, con el fin de promocionar este medio de transporte entre la población.

Destinatarios:

Mayores de 14 años del municipio de Murcia.

Las tasas de alquiler son más económicas para los mayores de 65 años, estudiantes, desempleados, familias numerosas y personas con discapacidad.

1 Fecha/Calendario:

Todo el año.



Contacto:

Oficina Municipal de la Bicicleta de Murcia:

Edificio Municipal de la Agencia de Desarrollo Local.

2ª Plaza Robert Schumann, S/N. 30007 - Murcia.

Teléfono 968 20 02 93

mail: alem@ayto-murcia.es

OTRA INFORMACIÓN DE INTERÉS:

El sistema de alquiler se puso en marcha en septiembre de 2010 y funciona en colaboración con los talleres de bicicletas del Municipio.

Más información en: www.oficinabicicletamurcia.es

Concejalía: Cultura

Servicio: *Informática*

- Aulas de Libre Acceso a Internet y Telecentros.

Pág. 52

 Glorieta de España, 1. 30004 Murcia.
 Tlf: 968 358 600 Ext.: 2376
 Fax: 968 220 683
 Web: www.murcia.es
 Mail: walas.admin@ayto-murcia.es

Recurso/actividad:

Aulas de Libre Acceso a Internet y Telecentros

Descripción:

Son lugares de acceso público y gratuito a la Red Internet y a la formación en el uso de las nuevas tecnologías. Su finalidad principal es facilitar, sobre todo a las personas con menos recursos, el conocimiento y uso de estas tecnologías de la información y las telecomunicaciones.

Se desarrollan actividades relacionadas con la formación, impartiendo cursos de iniciación a la informática y a Internet y otros cursos relacionados con aplicaciones informáticas, nuevas tecnologías y multimedia.

Algunas de estas aulas cuentan con una persona encargada de la dinamización y el desarrollo de actividades en las mismas.

Destinatarios:

Población en general.

Este servicio cuenta con una alta participación de personas mayores:

- En el año 2011 hicieron un total de 1.684 usos de las Aulas.
- En el año 2012 hicieron un total de 1.276 usos de las Aulas.
- Hay 389 personas mayores dadas de alta como usuarios/as.

1 Fecha/Calendario:

De Septiembre a Junio, habitualmente en horario de tarde y coincidiendo con los horarios de los Centros Culturales o Municipales donde están instaladas.



Contacto:

Coordinador de las actividades en estas Aulas:

Teléfono: 968 35 86 00 ext. 2376

mail: walas.admin@ayto-murcia.es

OTRA INFORMACIÓN DE INTERÉS:

Total Aulas y Telecentros: 56, con un total de 530 puestos.

Concejalía: Economía y Hacienda

Servicio: *Agencia Municipal Tributaria.*

- Aplicación de Cuota Cero en la Tasa de Basuras (Exención)

Pág. 54

 Glorieta de España, s/n. 30004 Murcia.
 Tlf: 968 358 600 Ext.: 2204
 Fax: 968 221 938
 Web: www.murcia.es
 Mail: agenciamunicipaltributaria@ayto-murcia.es

Recurso/actividad:

Aplicación de Cuota Cero en la Tasa de Basuras (Exención)

Descripción:

Las personas jubiladas, pensionistas y otras personas que lo soliciten y que no convivan a expensas de otras, podrán disponer durante tres años de la exención de la Tasa, si sus ingresos por unidad familiar no superan el Salario Mínimo Interprofesional (S.M.I.).

La aplicación de “cuota cero” podrá prorrogarse por periodos de tres años, siempre que lo soliciten y se sigan manteniendo las condiciones y requisitos que originaron su concesión.

Destinatarios:

Personas jubiladas, pensionistas y otras con ingresos por debajo del S.M.I. cuya vivienda constituya su domicilio habitual.

Cuando se acredite debidamente que el solicitante o alguno de sus miembros de la unidad familiar tenga reconocido un grado de minusvalía igual o superior al 65 % el límite de ingresos será de 125 % del S.M.I.

1 Fecha/Calendario:

Todo el año.

Contacto:

Servicio de Información Telefónica: 010

Agencia Municipal Tributaria:

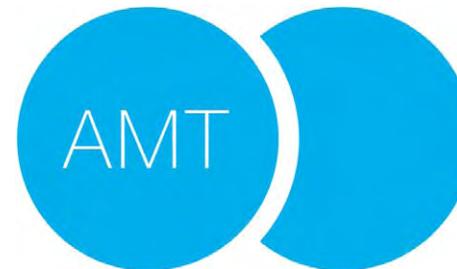
Atención al Contribuyente: Telf.: 968 35 86 00. Ext. 2204

OTRA INFORMACIÓN DE INTERÉS:



Fecha de inicio del servicio: 31/12/1996

La solicitud de la “cuota cero”, podrá presentarse en el Registro general del Ayuntamiento de Murcia, y en las Oficinas de pedanías.



AGENCIA
MUNICIPAL
TRIBUTARIA
AYUNTAMIENTO DE MURCIA

Concejalía: Seguridad y Recursos Humanos

Servicio: *Policía Local*

- Campaña Informativa para personas mayores sobre la prevención del delito. Pág. 56

✉ Avda. San Juan de la Cruz, 12
☎ Tlf: 968 358 787
📠 Fax: 968 358 786
@ Mail: policia.atencionalciudadano@ayto-murcia.es

Recurso/actividad:

Campaña informativa para personas mayores sobre la prevención del delito



Descripción:

La campaña tiene como objetivo ayudar y proteger a las personas mayores del municipio con el fin de evitar delitos en la calle y en su casa y facilita consejos sobre movilidad, seguridad vial y transporte público. La actividad se desarrolla a través de charlas y folletos informativos.

Destinatarios:

Personas socias de los Centros Sociales de Mayores y en general personas mayores del municipio de Murcia.

1 Fecha/Calendario:

Todo el año.

Contacto:

Avda. San Juan de la Cruz, 12 30.011 Murcia.

Teléfono: 968 358 787

Fax: 968 358 786

Mail: policia.atencionalciudadano@ayto-murcia.es



**“AYUDAR
Y PROTEGER”**

Otros Servicios y Recursos Municipales de interés para las Personas Mayores

Información y Participación Ciudadana

- Información Municipal y de otras administraciones.
- Trámites municipales telefónicos o por internet.

Pág. 58

Pág. 59

www.murcia.es/informacion/inicio.asp

Servicios Sociales

- Atención Psicológica.
- Atención Jurídica.

Pág. 60

Pág. 61

www.murcia.es/serviciossociales

Bienestar Social

- Bonotaxi

Pág. 62

Informática

- Aula Mentor
- Plataforma de Formación

Pág. 63

Pág. 64

www.murcia.es/nuevatecnologias

Cultura

- Museos Municipales y espacios de arte.
- Auditorios y Centros Culturales.

Pág. 65

Pág. 69

www.murcia.es/cultura

Educación

- Bibliotecas Municipales.

Pág. 70

Aguas de Murcia

- Tarifas especiales para pensionistas

Pág. 71

www.emuasa.es

Recurso/actividad:

Información Municipal y de otras administraciones

Descripción:

- **Información personal, telefónica y telemática** de los servicios municipales así como orientación de información relativa a otras administraciones. (bono bus, tarjeta minusválido, bonificación tasa basuras, huertos de ocio, exención Impuesto Tracción Mecánica, bonificaciones en centros deportivos, etc).
- Vía telefónica, a través del 010, también se recogen aquellas **quejas y sugerencias** relativas al anormal funcionamiento de los Servicios Municipales.
- **Oficinas de Pedanías y Distritos.** Registro e información en pedanías y distritos del municipio de Murcia. (bono bus, tarjeta minusválido, bonificación tasa basuras, huertos de ocio, exención Impuesto Tracción Mecánica, bonificaciones en Centros Deportivos, etc.)
- **Ventanilla Única:** Presentación de instancias dirigidas a otras Administraciones (solicitudes de Grado de Dependencia, ayudas varias, etc.)
- **Uniones Civiles y Parejas de Hecho:** Gestión de Uniones Civiles e inscripciones como Parejas de Hecho en este Ayuntamiento.

Destinatarios:

Población en general. El servicio facilita el acceso a la información a personas mayores y/o con problemas de movilidad.

Fecha/Calendario:

Todo el año. Consultar horario a través del 010.

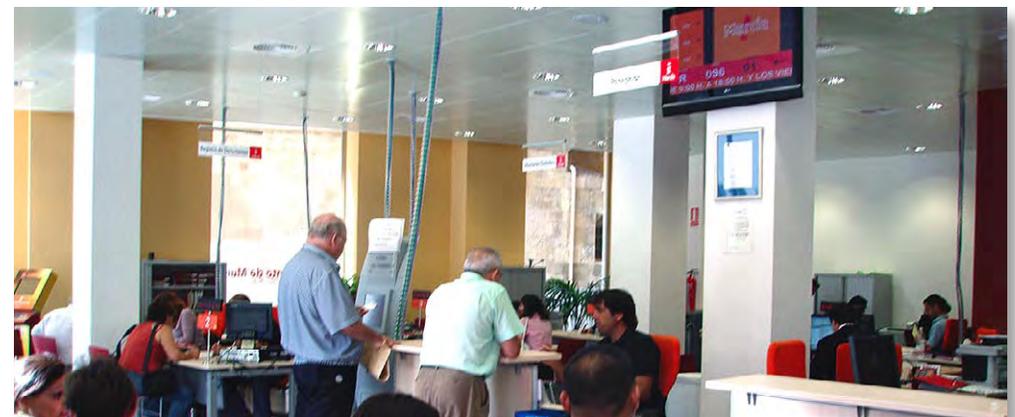
Contacto:

- Teléfono 010 si llama desde Murcia, o bien en el teléfono 968 22 95 49 si lo hace desde fuera del municipio.
- A través de internet: www.murcia.es/informacion

OTRA INFORMACIÓN DE INTERÉS:

Situación: Plaza Apóstoles, 1 (detrás de la Catedral)

Horario habitual: de lunes a viernes de 8,30 a 14,30 horas; y lunes y miércoles de 16 a 18 horas. *(Consultar horario en periodos vacacionales)*



Recurso/actividad:

Trámites Municipales telefónicos o por internet



Descripción:

Servicio gratuito para solicitar del Ayuntamiento determinados trámites:

- Volantes de Empadronamiento (para Bono Bus, Bonificación Basura, etc)
- Informes de Convivencia.
- Altas en el Padrón de Habitantes.
- Cambios de Domicilio.
- Domiciliaciones Bancarias.
- Etc.

Se envía la documentación por correo ordinario al domicilio de la persona interesada, tanto los impresos necesarios como la documentación solicitada.

Destinatarios:

Población en general. El Servicio facilita el acceso a la información a personas mayores y/o con problemas de movilidad.

1 Fecha/Calendario:

Todo el año.

Consultar horario a través del teléfono 010.

Contacto:

Teléfono gratuito a nivel nacional 900 222 900

A través de Internet: www.murcia.es/informacion

📄 OTRA INFORMACIÓN DE INTERÉS:

Con este Servicio se evita el desplazamiento del ciudadano/a ya que, se le envían volantes documentación con instrucciones.

También se puede hacer por internet, a través de la web:

www.murcia.es/informacion

Recurso/actividad:

Asesoría Psicológica



Descripción:

Ofrece información, diagnóstico, orientación, tratamiento primario y acciones preventivas, dirigido todo ello a personas, grupos familiares o colectivos ciudadanos para la promoción de la salud psicosocial. Atiende trastornos y conflictos de convivencia, problemática de personalidad, deficiencias psíquicas, procesos educativos y estados de crisis, entre otros.

Destinatarios:

El Servicio va dirigido a toda la población.

📅 Fecha/Calendario:

Todo el año.

🗨️ Contacto:

C. Municipal de Servicios Sociales Ciudad de Murcia:
Teléfono: 968 26 20 12

C. Municipal de Servicios Sociales Murcia Norte:
Teléfono: 968 87 97 10

C. Municipal de Servicios Sociales Murcia Sur:
Teléfonos: 968 87 31 67 y 968 87 37 87

📖 OTRA INFORMACIÓN DE INTERÉS:

El Servicio se ubica en el Centro Municipal de Servicios Sociales.

Se accede a demanda propia dirigiéndose al Centro o a la Unidad de Trabajo Social, o por derivación de otros profesionales.

Recurso/actividad:

Asesoría Jurídica



Descripción:

Este servicio ofrece información y asesoramiento profesional a personas, familias y grupos sociales sobre sus derechos y la forma de ejercitarlos, promoviendo, en su caso, el correspondiente procedimiento.

Atiende consultas relacionadas con pensiones, dependencias, discapacidad, incapacitación judicial, malos tratos, derecho de familia y menores, entre otras.

Destinatarios:

El Servicio va dirigido a toda la población.

1 Fecha/Calendario:

Todo el año.

Contacto:

Centro Municipal de Servicios Sociales Ciudad de Murcia: Teléfono: 968 26 20 12

Centro Municipal de Servicios Sociales Murcia Norte: Teléfono: 968 87 97 10

Centro Municipal de Servicios Sociales Murcia Sur: Teléfonos: 968 87 31 67 y 968 87 37 87

📄 OTRA INFORMACIÓN DE INTERÉS:

El Servicio se ubica en el Centro Municipal de Servicios Sociales.

Se accede a demanda propia dirigiéndose al Centro o a la Unidad de Trabajo Social, o por derivación de otros profesionales.

Recurso/actividad:

Bono Taxi

Descripción:

Esta ayuda tiene como finalidad ofrecer un servicio para desplazamientos en taxi a personas con discapacidad gravemente afectadas en su movilidad, que tengan graves problemas para utilizar los transportes públicos colectivos. Se concede una ayuda económica anual que deberán justificar una vez finalizado el año.



Destinatarios:

Todas aquellas personas que reúnan los siguientes requisitos:

1. Estar empadronado en el municipio de Murcia.
2. Tener reconocida, por el organismo competente, la condición legal de persona con discapacidad.
3. Padecer una discapacidad que impida utilizar los transportes públicos colectivos. No se considerará grave problema de movilidad cuando la puntuación acreditada sea inferior a 7 puntos, según baremo vigente.
4. Que la renta per cápita de la unidad de convivencia no supere el límite de ingresos mensuales atendiendo al número de miembros computables que la compongan.
5. Estar al día en las cotizaciones a la Seguridad Social y en las obligaciones tributarias.
6. No ser deudor/a por ningún concepto a la Hacienda Municipal.

Contacto:

Teléfono: 968 35 86 00 Ext.: 33064 y 33062

mail: discapacitados.bienestarsocial@ayto-murcia.es

OTRA INFORMACIÓN DE INTERÉS:

Este Servicio se inicia en 1994.

Hay convocatoria Anual. El plazo de presentación de solicitudes se establece en la convocatoria que se publica en el BORM

Recurso/actividad:

Aula Mentor

Descripción:

Es un sistema de formación abierta con un recinto dotado de equipamiento informático de última generación. Allí se puede hacer uso de la línea de alta velocidad de Internet (ADSL) y de todo el material disponible en el aula y sacar el máximo partido de los cursos. Además el/la alumno/a cuenta con el asesoramiento de una persona experta en el funcionamiento de los cursos y del proyecto Mentor.



Los cursos no son presenciales y por tanto se pueden realizar desde cualquier lugar que disponga de conexión a Internet, incluido el propio domicilio o las Aulas de Libre Acceso y Telecentros (acceso gratuito a Internet).

Como alumno/a matriculado/a se puede acceder mediante claves personales a una mesa de trabajo en Internet donde se recibirá toda la información, ejercicios, evaluaciones y seguimiento del curso a distancia con la atención constante de un tutor experto en el área elegida.

Destinatarios:

Población en general.



1 Fecha/Calendario:

Todo el año.

Contacto:

Carretera del Palmar s/n. Edificio Innovadora. San Pío.

Teléfono 968 35 14 06. De Lunes a Viernes por las tardes, y de 16 a 21 h.

mail: murcia@enebro.pntic.mec.es

Teléfono: 968 35 86 00 Ext. 2376

Recurso/actividad:

Plataforma de Teleformación

Descripción:

Fue creada con objeto de acercar la formación informática online a la ciudadanía. Por medio de ella cualquier persona interesada, sin necesidad de moverse de casa, y con el único requisito de tener una cuenta de correo abierta en el portal municipal www.murcia.es, puede realizar con toda comodidad desde cualquier ordenador con conexión a Internet, sin depender de horarios ni desplazamientos, cualquiera de los 15 diferentes cursos de Informática que se ofrecen actualmente.

Estos cursos son totalmente gratuitos y además el alumnado tiene disponible un teléfono y un correo electrónico para ponerse en contacto con los tutores de los cursos y así poder hacerles consultas y resolver las dudas que les surjan durante su realización o pueden también realizar preguntas on-line en los horarios establecidos.

Destinatarios:

Población en general.

1 Fecha/Calendario:

La plataforma de teleformación funciona de modo permanente. Los tutores de los cursos están disponibles de Septiembre a Junio

Contacto:

Teléfono: 968 35 86 00 ext. 2376

mail: walas.admin@ayto-murcia.es



Cultura

Recurso/actividad:

Museos Municipales. *El objetivo general de esta oferta es difundir nuestra cultura entre los ciudadanos, con el fin de enriquecer el conocimiento y la comprensión del mundo. En especial, se busca que se valoren la historia y la tradición de nuestra tierra.*

Museo de La Ciencia y El Agua

Es un espacio de divulgación científica, interesado también por uno de los problemas que padece la Región de Murcia, la falta de agua, intentando concienciar sobre su uso y gestión sostenible.

Los objetivos específicos son los de: promocionar y divulgar la ciencia de forma lúdica y participativa entre todo tipo de público. El museo cuenta con cuatro espacios: "Salas temporales - Exposiciones" "Sala Descubre e Imagina", "Planetario" y "Sala del Agua".

Destinatarios:

Población en general.

1 Fecha/Calendario:

Todo el año.

📞 Contacto:

Plaza de la Ciencia, nº1, 30.002, Murcia.

Teléfono: 968 211 998 Fax: 968 218 412.

Web: <http://www.cienciayagua.org>



Espacio Molinos Del Río - Caballerizas (Museo Hidráulico)

El objetivo de este Museo es el de dar a conocer y poner en valor un magnífico conjunto de gran interés histórico y artístico, en el que se pueden ver los molinos harineros construidos bajo el patrocinio del murciano Conde de Floridablanca, en el siglo XVIII. El conjunto fue rehabilitado, a finales del siglo XX, por el arquitecto Juan Navarro Baldeweg, convirtiéndose en un referente internacional.

El espacio muestra la exposición "Así funciona un molino" y exposiciones temporales de arte contemporáneo.

Destinatarios:

Población en general.

1 Fecha/Calendario:

Todo el año.

📞 Contacto:

C/ Los Molinos s/n. 30.002 Murcia

Teléfono: 968 35 86 00 Ext. 2399-1641.

Fax 968 35 83 57

Mail: museo.molinosdelrio@ayto-murcia.es



📖 OTRA INFORMACIÓN DE INTERÉS:

El Museo de la Ciencia y el Agua fue inaugurado en 1996 y ocupa los antiguos Depósitos de Belén.

Más información en el siguiente enlace: www.cienciayagua.org

📖 OTRA INFORMACIÓN DE INTERÉS:

Más información en los siguientes enlaces:

www.molinosdelrio.org y www.murcia.es/cultura

Museo Ramón Gaya

El Museo dispone de una Colección Permanente sobre la obra de Ramón Gaya, con visitas guiadas, además de Exposiciones Temporales y el desarrollo de otras actividades como la Celebración de días internacionales (Día Mundial de la Poesía, Día Internacional de los Museos, Noche de los Museos...), presentación de libros, conferencias, mesas redondas, ciclos de poesía y ciclos de lectura.



Destinatarios

Población en general.

📅 Fecha/Calendario

Todo el año.

📞 Contacto:

Patronato Municipal Museo Ramón Gaya
Plaza Santa Catalina s/n. 30004 Murcia
E-mail: museo.ramon.gaya@ayto-murcia.es
Teléfono: 968 221 099

📖 OTRA INFORMACIÓN DE INTERÉS:

Más información en el siguiente enlace:

www.museoramongaya.es



Museo Taurino

El objetivo de este Museo es el de conservar y difundir el amplio mundo de la tauromaquia, para comprender y disfrutar la Fiesta de los Toros, conociendo mejor su historia a través de imágenes, conferencias, etc.

El museo cuenta con una amplia colección de carteles taurinos, videoteca, biblioteca, una galería de cabezas de toro, una colección de trajes de luces, una colección de fotografía taurina y un gran número de obras de arte, cuadros, esculturas, etc.; desarrollando Charlas-coloquio y conferencias programadas.

Destinatarios:

Población en general.

📅 Fecha/Calendario:

Todo el año.

📞 Contacto:

C/ Francisco Rabal 1.
Jardín del Salitre. Murcia.
Reserva de visitas: 968 28 59 76 / 968 28 06 59



Cultura

Museo de la Ciudad

El Objetivo del Museo de la Ciudad es el de difundir la historia y el patrimonio artístico y cultural de Murcia, y dar a conocer los diferentes hechos históricos que han configurado su desarrollo urbano, social y económico.

Sus contenidos se encuentran dispuestos siguiendo un orden cronológico, de manera que recorriendo sus salas el visitante puede observar el desarrollo de la ciudad a lo largo de su historia.

El museo cuenta con tres plantas de exposición permanente y con una sala dedicada a exposiciones temporales.

Destinatarios

Población en general.

1 Fecha/Calendario

Todo el año.

Contacto:

Plaza de las Agustinas, 7 - 30005 Murcia.

Telf: 968 27 43 90 - Fax: 968 28 58 18

e-mail: museo.ciudad@ayto-murcia.es



Centro Puertas de Castilla

Es un centro de cultura, arte e innovación perteneciente a la Concejalía de Cultura del Ayuntamiento de Murcia, que apuesta por las tendencias más actuales, sociales y urbanas, la fusión de disciplinas y los nuevos lenguajes artísticos; así como por aquellos aspectos de la cultura y el pensamiento necesarios y vigentes en nuestra sociedad.



A través de sus distintos proyectos impulsa la investigación, producción, documentación y difusión de diversas manifestaciones culturales

OTRA INFORMACIÓN DE INTERÉS:

Más información en el siguiente enlace:

www.puertasdecastilla.org

OTRA INFORMACIÓN DE INTERÉS:

El Museo está ubicado en una casa de la familia López-Ferrer. Aunque el edificio tiene antecedentes que se remontan al siglo XVI, cuando D. Gil Rodríguez de Junterón manda construirla. La casa posee en la parte posterior un huerto de origen hispano-musulmán, regado por las aguas de la acequia Caravija.

Más información: www.murcia-museociudad.org

También en www.facebook.com/museodelaciudadmurcia

Cultura

Centro de Arte Palacio Almudí

El Centro de Arte Palacio Almudí pretende desarrollar el concepto de "Aula Abierta", potenciando el conocimiento de las obras artísticas, de los creadores y de los movimientos culturales que los han motivado.



Destinatarios

Población en general.

1 Fecha/Calendario

Del 1 de septiembre al 15 julio, de lunes a sábado de 12 a 14 h. y de 18 a 21 h.

Domingos y festivos de julio: cerrado.

agosto: cerrado.

Contacto:

Calle Plano de San Francisco, nº 8 30.004 Murcia.

Teléfono 968 35 86 00. Ext.: 1567

Fax 968 21 85 93.

<http://www.murcia.es/cultura/multiple.aspx?nm=MUSEOS%20Y%20SALAS%20DE%20EXPOSICIONES&ns=Centro%20de%20Arte%20Palacio%20Almud%C3%AD&sub=17&id=1&nmenu=2>



Recurso/actividad:

Auditorios y Centros Culturales

Descripción:

A través de los 49 Centros Culturales y de los 5 Auditorios Municipales, el Ayuntamiento de Murcia ofrece a los/as ciudadanos/as de barrios y pedanías una amplia red de servicios públicos con los siguientes objetivos:

- Favorecer el acercamiento al disfrute de la cultura, el ocio y el tiempo libre, proporcionando los medios materiales y humanos necesarios.
- Propiciar el intercambio social y cultural, mediante la formación, difusión y producción cultural, encaminado a conseguir el máximo grado de participación ciudadana en la política cultural del Municipio.

Cada Centro gestiona una gran cantidad de actividades de distinto tipo: formativas, de fomento de la participación y la promoción asociativa. De difusión y producción cultural, así como la cesión de espacios para uso comunitario y/o institucional.



Destinatarios:

Población en general.

1 Fecha/Calendario:

Todo el año.

Contacto: Servicio de Cultura.

Coordinación de Centros Culturales y Auditorios Municipales.

Mercado de Abastos de Saavedra Fajardo, 2ª planta.

C/ Selgas, 1. 30001 Murcia.

Telf: 968 35 86 00 Extensiones: 2802, 2803, 2807, 2808, 2812, 2933

OTRA INFORMACIÓN DE INTERÉS

<http://www.centrosculturalesmurcia.com>

Contacto con auditorios:

Auditorio de Beniaján:

C/ Antonia Maymón, s/s. 30570 Beniaján Teléfono: 968 824 114

mail: auditorio.beniajan@ayto-murcia.es

Auditorio de Algezares:

Pza. Violonchelista Miguel Ángel Clares. 30157 Algezares

Teléfono: 968 844 775

mail: auditorio.algezares@ayto-murcia.es

Auditorio de La Alberca:

C/ Carlos Valcárcel, s/n. 30150 La Alberca.

Teléfonos: 968 840 640

mail: auditorio.laalberca@ayto-murcia.es

Auditorio de Cabezo de Torres:

C/ Francisco Rabal s/n. 30110 Cabezo de Torres Teléfono: 968 307 765

mail: auditorio.cabezodetorres@ayto-murcia.es

Auditorio y Escuela de Música de Guadalupe:

C/ Francisco Pizarro s/n. 30107 Guadalupe. Teléfono: 968 899 201

Educación

Recurso/actividad:

Bibliotecas Municipales

Descripción:

La Red Municipal de Bibliotecas de Murcia (RMBM) es un servicio público para los/as ciudadanos/as de este Municipio, cuyo principal objetivo es facilitar recursos y prestar servicios con el fin de:

- Cubrir las necesidades de información y de lectura de los/as ciudadanos/as del Municipio.
- Brindar un lugar en el que los/as ciudadanos/as puedan ocupar su tiempo libre.
- Ser un espacio en el que encuentren acceso a las tecnologías de la información.
- Constituirse en una zona de participación en actividades culturales y de fomento de la lectura.



Destinatarios:

Población en general.

Fecha/Calendario:

Todo el año.

Contacto:

Jefatura de la RMBM.

C/. Amberes, 3. Murcia.

Telf. 968 35 86 00, ext. 2416

mail: bibliomur3@ayto-murcia.es



OTRA INFORMACIÓN DE INTERÉS

Más información:

Web: www.rmbm.org

Facebook: goo.gl/C6c01

Twitter: www.twitter.com/rmbm17

Recurso/actividad:

Aguas de Murcia. Tarifas especiales para pensionistas

Descripción:

Precio fijado por la empresa para pensionistas que dispongan como única renta de una pensión, que en ningún caso superará el importe correspondiente al Salario Mínimo Interprofesional.

- Fija un coste cero de la parte variable para consumos de 0 a 15m³ bimestrales (sólo se factura la cuota de servicio).
- Establece una tarifa reducida de 0,84 Euros (m³) para consumo entre 15 y 25m³ bimestrales (más cuota de servicio).
- Para un consumo superior a 25m³ se aplica la tarifa general.

Destinatarios:

Pensionistas que dispongan como única renta de una pensión, que en ningún caso superará el importe correspondiente al Salario Mínimo Interprofesional.

1 Fecha/Calendario:

La inclusión en estas tarifas para aquellos que cumplen los requisitos tendrá validez para el ejercicio en curso.

Contacto:

Teléfono: 968 278 000

OTRA INFORMACIÓN DE INTERÉS

Requisitos para el Acceso a Tarifas de Pensionistas

La solicitud de acogida a la tarifa especial para pensionistas se envía a Aguas de Murcia por correo certificado o se entrega en las oficinas de Plaza Circular nº 9, acompañada de la documentación requerida.

Más información en el siguiente enlace: www.emuasa.es



Concejalías y Servicios que colaboran en la Guía:

Concejalía de Bienestar Social y Sanidad

Servicios Sociales
Bienestar Social
Servicio Municipal de Salud

Concejalía de Medio Ambiente

Medio Ambiente
Agencia Local de la Energía y Cambio climático de Murcia.
ALEM

Concejalía de Deportes, Juventud y Turismo

Deportes

Concejalía de Economía y Hacienda

Gestión Tributaria Residuos Sólidos

Concejalía de Tráfico y Transportes

Tráfico

Concejalía de Seguridad y Recursos Humanos

Policía Local

Concejalía de Cultura

Información y Participación Ciudadana
Informática
Auditorios y Centros Culturales
Museos municipales

Concejalía de Educación

Bibliotecas

Concejalía de Políticas de Igualdad y Cooperación al Desarrollo

Edita: Ayuntamiento de Murcia

Coordinación de la Guía: Servicio Municipal de Bienestar Social

 serviciosociales@ayto-murcia.es