

# PROGRAMA VERANO MURCIA 2026



**SI TIENES +60 AÑOS ESTA ES TU GUÍA**





**¡Atención, jóvenes de más de 60 años!**

**Te invitamos a descubrir una agenda de verano  
llena de salud y bienestar  
pensada especialmente para ti.**

**Encontrarás espacios donde hacer nuevas  
amistades y compartir momentos únicos.**

**Descubre lo que ofrece el verano en la ciudad**

**¡Anímate a participar!**

*Siempre Acompañados*

---

**Programa de  
Personas Mayores**

**617 34 08 66 y 663 23 84 83**



# 1ª Quincena Junio 2026

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

3

4

5

08:30 Paseo  
Malecón

9:00 Paseo  
Murcia Centro

19:00 Grupo  
Ganchillo

19:15 Paseo  
Malecón

18.30 Paseo  
Vistalegre

10:00 Grupo  
Ganchillo

8

9

10

11

12

08.30 Paseo  
Malecón

9:00 Paseo  
Murcia Centro

19:00 Grupo  
Ganchillo

19:15 Paseo  
Malecón

18.30 Paseo  
Vistalegre

10:00 Grupo  
Ganchillo

● **Martes 8:30** “Caminando juntos por la salud”. Paseo Malecón

**“Grupos 4/40”**

● Martes 9:00 \_\_\_\_\_ Paseo Murcia Centro

● Miércoles 19:15 \_\_\_ Paseo Malecón

● Miércoles 18:30 \_\_\_ Paseo Vistalegre

**“Grupo Ganchillo” en Biblioteca El Carmen**

● Martes 19:00

● Viernes 10:00

# 2ª Quincena Junio 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
Campamento Cruz Roja	<div style="background-color: #8e44ad; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">08.30 Paseo Malecón</div> <div style="background-color: #f1c40f; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">9:00 Paseo Murcia Centro</div> <div style="background-color: #27ae60; padding: 5px;">19:00 Grupo Ganchillo</div>	<div style="background-color: #e91e63; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">Campamento Cruz Roja</div> <div style="background-color: #e67e22; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">19:15 Paseo Malecón</div> <div style="background-color: #e91e63; padding: 5px;">18.30 Paseo Vistalegre</div>		<div style="background-color: #e91e63; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">Campamento Cruz Roja</div> <div style="background-color: #27ae60; padding: 5px;">10h Grupo Ganchillo</div>
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
Campamento Cruz Roja	<div style="background-color: #8e44ad; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">08.30 Paseo Malecón</div> <div style="background-color: #f1c40f; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">9:00 Paseo Murcia Centro</div> <div style="background-color: #27ae60; padding: 5px;">19:00 Grupo Ganchillo</div>	<div style="background-color: #e91e63; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">Campamento Cruz Roja</div> <div style="background-color: #e67e22; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">19:15 Paseo Malecón</div> <div style="background-color: #e91e63; padding: 5px;">18.30 Paseo Vistalegre</div>		<div style="background-color: #e91e63; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">Campamento Cruz Roja</div> <div style="background-color: #27ae60; padding: 5px;">10h Grupo Ganchillo</div>
Curso AMUVIM				Taller AMUVIM
<b>29</b>	<b>30</b>			
Campamento Cruz Roja	<div style="background-color: #8e44ad; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">08.30 Paseo Malecón</div> <div style="background-color: #f1c40f; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">9:00 Paseo Murcia Centro</div> <div style="background-color: #27ae60; padding: 5px;">19:00 Grupo Ganchillo</div>			

- Campamento Urbano Cruz Roja **9:30-12:00h**
- Sesión informativa Espacio Fundación “la Caixa” Murcia **10:00h**
- AMUVIM Curso uso básico móvil **10:00h**
- AMUVIM Taller portal del paciente **10:30h**

# Julio 2026

Lunes


Martes


Miércoles

Jueves

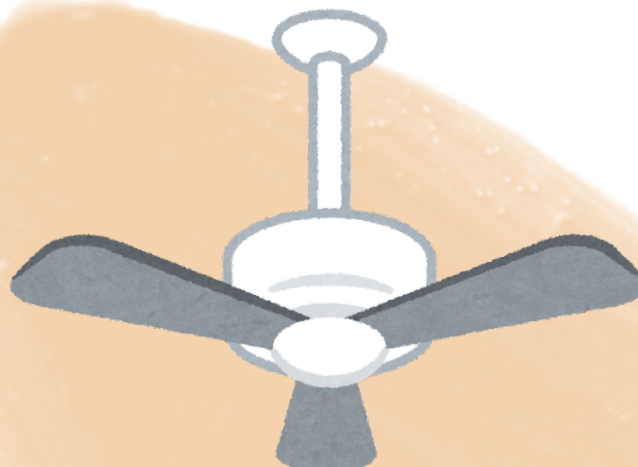
Viernes

		<p><b>1</b></p> <p>Campamento Cruz Roja</p> <p>10h Taller Siempre Acompañados</p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p> <p>10h Grupo Ganchillo</p> <p>Campamento Cruz Roja</p>
<p><b>6</b></p> <p>Campamento Cruz Roja</p>	<p><b>7</b></p> <p>08.30 Paseo Malecón</p>	<p><b>8</b></p> <p>Campamento Cruz Roja</p> <p>10h Taller Siempre Acompañados</p>	<p><b>9</b></p>	<p><b>10</b></p> <p>10h Grupo Ganchillo</p> <p>Campamento Cruz Roja</p>
<p><b>13</b></p> <p>Campamento Cruz Roja</p>	<p><b>14</b></p> <p>08.30 Paseo Malecón</p>	<p><b>15</b></p> <p>Campamento Cruz Roja</p> <p>10h Taller Siempre Acompañados</p>	<p><b>16</b></p>	<p><b>17</b></p> <p>10h Grupo Ganchillo</p> <p>Campamento Cruz Roja</p>
<p><b>20</b></p> <p>Campamento Cruz Roja</p>	<p><b>21</b></p> <p>08.30 Paseo Malecón</p>	<p><b>22</b></p> <p>Campamento Cruz Roja</p> <p>10h Taller Siempre Acompañados</p>	<p><b>23</b></p>	<p><b>24</b></p> <p>10h Grupo Ganchillo</p> <p>Campamento Cruz Roja</p>
<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b></p> <p>08.30 Paseo Malecón</p>	<p><b>29</b></p>	<p><b>30</b></p>	<p><b>31</b></p> <p>10h Grupo Ganchillo</p>

 Campamento Urbano Cruz Roja **9:30-12:00h**

 Taller Siempre Acompañados **10:00h** Espacio Fundación “la Caixa”

 Fimoteca de Verano (programación julio y agosto). Parque Fofó



**La realización de esta agenda ha sido posible gracias a la participación y colaboración del Grupo de Acción Social, del programa Siempre Acompañados, formado por entidades, instituciones y asociaciones de Murcia.**

**Esperamos que refresque este verano en la ciudad.**

*Siempre Acompañados*

Programa de  
Personas Mayores





RED SOCIAL PARA PERSONAS MAYORES : ENREDATE  
**IV CAMPAMENTO URBANO DE  
VERANO**  
Desde el **15** de Junio al **24** de Julio **2026**

Si eres mayor de 65 años, y  
este verano no quieres  
quedarte en casa,  
**APUNTATE**

**PARA INFORMACIÓN  
E INSCRIPCIONES  
678534293**

**Horario:  
Lunes,  
miércoles y  
viernes de  
9:30-12:00**



**OFICINA  
AUTONOMICA  
CRUZ ROJA  
(Plaza Cruz Roja )**

**#SERMAYORESLOMÁS**



## SALIDAS CULTURALES

### • CICLO CULTURAL MUSEO DE LA CIUDAD

Viernes 19 y 26 de junio

Viernes 3 de julio

Horario: 10.30



### • VISITA COMISARIA (ENREDATE)

Jueves, 9 de JULIO,  
Horario de mañana





# ¿QUIERES DESCUBRIR NUEVAS MOTIVACIONES?

*Reorienta tu tiempo desde ahora*

## SESIÓN INFORMATIVA

**24 de junio, 10 h**

SALÓN DE ACTOS DE ESPACIO FUNDACIÓN  
"LA CAIXA"

### SERVICIO DE ORIENTACIÓN PERSONALIZADO

- Sesiones individualizadas
- Redescubrimiento personal
- Conectar con lo que me motiva realmente

**GRATUITO**

Dirigido a mayores de 60 años



Av. Río Segura, 6 bajo  
Espacio Fundación "la Caixa" Murcia 30002 MURCIA  
Contacto: 968 22 63 13





# ASOCIACIÓN MURCIANA DE VOLUNTARIOS DE INFORMÁTICA DE MAYORES



**Desde AMUVIM te proponemos unirme a nuestra comunidad de WhatsApp y contactar con nosotros**

**Sal de casa**  
Grupo de WhatsApp



Escanea el QR con tu móvil y  
selecciona los grupos que te interesen

**CAFÉ + CONOCIMIENTO**

**SALIR A CAMINAR**

**CINEFORUM**

**VIAJAR EN COMPAÑÍA**

**AGENDA DE VERANO**

**OTRAS ACTIVIDADES**





Asociación Murciana de Voluntarios  
de Informática de Mayores

# CURSO BÁSICO DEL MÓVIL



APRENDE A USAR TU MÓVIL CON CONFIANZA

¿Quieres sacarle más  
partido a tu móvil?  
Este curso es para ti.



➔ Aprende de forma práctica y sencilla  
las funciones esenciales de tu móvil.



¿Qué aprenderás?

- Llamadas, contactos y mensajería
- Internet y búsqueda de información
- Aplicaciones útiles y ajustes básicos



Del 22 al 25 de Junio



Hora: 10:30 horas  
4 sesiones de 90 minutos



Formación práctica y adaptada a  
tu ritmo, en un ambiente  
cercano y de confianza.



Lugar: Espacio Fundación "la Caixa"  
Av. Río Segura, 6 bajo - 30002 MURCIA

**15 únicas plazas**



Inscríbete enviando un WhatsApp al 679 149 129 indicando tu nombre completo

Agenda de Verano 2026



Agenda de Verano 2026

Taller práctico paso a paso

# PORTAL DEL PACIENTE



Fecha:  
26 de junio de 2026



Hora:  
10:30 h



¿QUÉ APRENDERÁS?

- Cómo registrarte en el Portal del Paciente
- Acceder desde ordenador o móvil
- Pedir cita médica fácilmente
- Consultar tu información sanitaria



## TALLER PRÁCTICO

Te guiaremos paso a paso para que puedas:



Crear tu cuenta



Acceder sin dificultades



Usar las funciones principales



Gestionar tu salud de forma sencilla



### ¡IMPORTANTE!

Trae contigo:



Tu DNI



Tu tarjeta sanitaria



Tu teléfono móvil



¡NO ES NECESARIO TENER CONOCIMIENTOS PREVIOS!



Del 22 al 25 de Junio, pasa por tu Centro de Salud y pide tu clave para de alta en el Portal del Paciente



Lugar: Espacio Fundación "la Caixa"  
Av. Río Segura, 6 bajo - 30002 MURCIA

**INSCRÍBETE YA**



Inscríbete enviando un WhatsApp al 679 149 129 indicando tu nombre completo

**15 únicas plazas**

¿Quieres conocer las actividades y eventos de tu barrio?  
¿Aprender pequeños cambios que mejoran tu salud?

## Grupo Promotor de Salud del Barrio Del Carmen

 BARRIO DEL CARMEN

COMUNIDAD  
WHATSAPP



**¡Únete a la comunidad!**



Por tu barrio



Por tu autocuidado

# CAMINANDO JUNTOS POR LA SALUD

ORGANIZAN:

C.S.Floridablanca

C.S.Bºdel Carmen



**¡Muévete por tu Barrio!**

"Paseos activos, vida saludable"

**TODOS LOS MARTES**  
**Salida desde Jardín de**  
**Floridablanca**

**(Frente Iglesia del Carmen)**

**HORARIO: 8,30 verano**

**9,30 invierno**



ÁREA DE SALUD VII  
MURCIA ESTE

HOSPITAL GENERAL UNIVERSITARIO  
REINA SOFÍA





# FOMENTO ACTIVIDAD FÍSICA

## GRUPOS 4/40

Encuentros de grupos para caminar

- 4 días a la semana
- 40 minutos

A continuación, horarios monitor/a:

### **-PASEO MALECÓN**

Miércoles 19:15h

Punto encuentro: entrada malecón

### **-MURCIA CENTRO**

MARTES 9:00h

Centro Salud Murcia Centro San Juan

### **-VISTALEGRE**

MIÉRCOLES 18:30

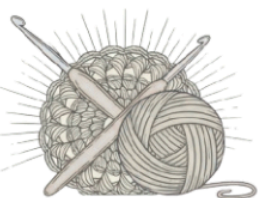
Centro de Salud La Flota



# Tejiendo Comunidad en tu Biblioteca

## ¿Dónde?

En la Biblioteca El Carmen (Alameda de Capuchinos, 20, 1ª planta)  
Teléfono de contacto: 968 34 37 95



## ¿Cuándo? Tú eliges

Viernes de 10h a 12h (hasta el 31 de julio)

Martes de 19h a 20:30h (hasta el 30 de junio)

¿Puedo venir otros días u otras horas?

¡Siempre eres bienvenid@ a tu biblioteca!

**¡¡¡Te esperamos en la Biblioteca El Carmen !!!**

## En grupo es divertido y mejora tu bienestar:

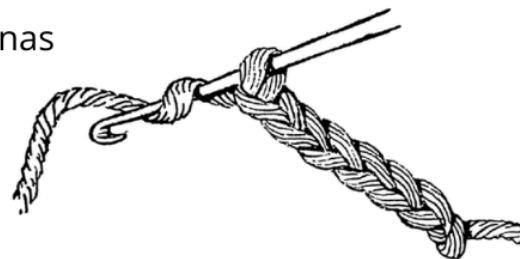
**Conexión social:** Harás amistades y compartirás con personas de intereses similares.

**Aprendizaje continuo:** Siempre hay algo nuevo por descubrir y compartir.

**Relajación:** es terapéutico y al hacerlo en compañía se potencia la calma y felicidad.

**Apoyo emocional:** La compañía crea un espacio seguro para compartir experiencias y sentimientos

**Promueve el aprendizaje colaborativo** y la creatividad mediante el intercambio.



Hola



**“Taller de fomento de las relaciones”  
*Espacio Fundación “la Caixa” Murcia***

**Inicio:** 01/07/26

**Fin:** 22/07/26

Miércoles de 10.00-11.30h

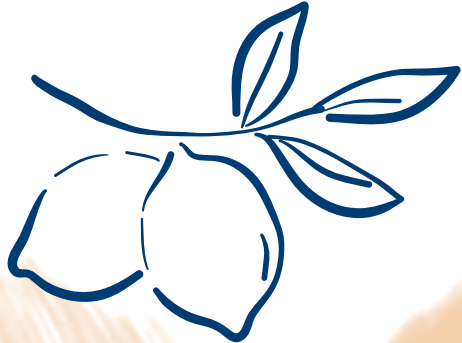
*Inscripciones: 663 23 84 83 /617 34 08 66*



Infórmate escaneando  
este código o en  
**[fundacionlacaixa.org](http://fundacionlacaixa.org)**

*Siempre Acompañados*

Programa de  
Personas Mayores



# PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO A PERSONAS MAYORES



EN SOLIDARIOS PARA EL  
DESARROLLO ACOMPAÑAMOS A  
PERSONAS MAYORES DURANTE  
TODO EL AÑO MEDIANTE:

ACOMPAÑAMIENTOS INDIVIDUALES  
Y ENCUENTROS GRUPALES  
INTERGENERACIONALES

CONTACTO: 610 389 136  
MURCIA2@SOLIDARIOS.ORG.ES



#TuAfectoMueveMontañas

[www.solidarios.org.es](http://www.solidarios.org.es)



**FILM**  **TECA**

FRANCISCO RABAL  
REGIÓN DE MURCIA

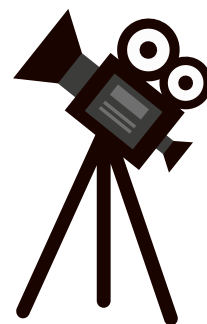


**Lugar: Auditorio Parque de Fofó**

**Fechas: Julio y agosto de 2026.**

**Horario: Miércoles, jueves y viernes.**

**Entrada: Gratuita (hasta completar aforo)**





## **CENTROS SOCIALES DE MAYORES**

### **LA FAMA**

**Av. La Fama, 15 - 30006 MURCIA  
968 242 800**

### **LA FLOTA**

**C/ Navegante Macías del Poyo, 8  
30007 MURCIA  
968 243 128**

### **LA PAZ**

**Av. Pablo VI, s/n - Centro Cultural  
30006 MURCIA  
968 200 625- Ext. 36156**

### **SAN ANDRÉS Y SAN ANTOLÍN**

**C/ Sierra de Gredos, 6 - 30005 MURCIA  
968 900 113 y 868 940 325**

### **SAN ANTÓN**

**C/ Metal, 40 - 30009 MURCIA  
968 358 600-Ext. 36486 y 626 328 333.**





## **CENTROS SOCIALES DE MAYORES**

**SAN JUAN, STA. EULALIA, SAN LORENZO Y UNIVERSIDAD**

**Pl. Sta. Eulalia, 11 - 30003 MURCIA  
968 212 599**

**SAN MIGUEL**

**C/ Conde de Roche, s/n - 30004 MURCIA  
968 221 085**

**VISTABELLA**

**Plaza Lugo s/n, 1º (Plaza de Abastos)  
30003 MURCIA  
968 358 600 - Ext. 36426**

**VISTALEGRE**

**C/ Vistalegre, 34 - 30007 MURCIA  
968 358 600 - Ext. 36436**



# REFUGIOS CLIMÁTICOS



## MUSEOS

	Contacto
MUSEO ARQUEOLÓGICO.....	968 234 602
MUSEO BELLAS ARTES.....	968 239 346
MUSEO SANTA CLARA.....	968 272 398
MUSEO DE LA CIUDAD.....	968 274 390
MUSEO DE LA CÁRCEL VIEJA.....	968 37 47 14

## BIBLIOTECAS / LIBRERÍAS

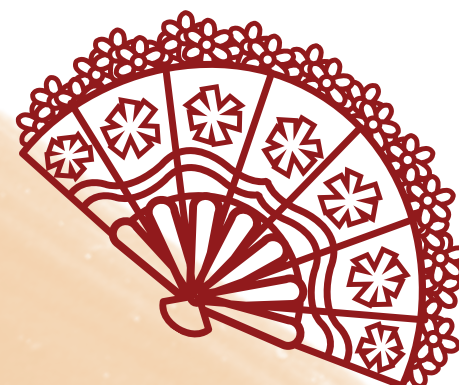
De lunes a viernes de 9:00 a 14:00 AGOSTO CERRADO

BIBLIOTECA B° EL CARMEN

BIBLIOTECA AV. LA FAMA

LIBROS TRAPEROS





**El programa Siempre Acompañados aborda la soledad a partir de la prevención, a través de una metodología de intervención innovadora, con la colaboración del entorno comunitario y manteniendo iniciativas de información y sensibilización para romper el silencio de la soledad.**

*Siempre Acompañados*

---

Programa de  
Personas Mayores

**617 34 08 66 y 663 23 84 83**





