

MADRID.-Alcobendas.- Ayuntamiento ofrece este otoño actividades para impulsar la autonomía y la creatividad de los mayores

Las inscripciones para las actividades y talleres del último trimestre se realizan telefónicamente del 13 al 17 de septiembre

MADRID, 25 (EUROPA PRESS) Desde el 6 de octubre los mayores de Alcobendas podrán asistir a una programación de actividades y talleres municipales de muy variada temática, diseñada para facilitar y mejorar su movilidad, mantener la mente activa, desarrollar actividades culturales, fomentar el desarrollo personal, la creatividad o aprender a sacar el máximo partido al móvil.

Tras año y medio de pandemia, las actividades presenciales volverán a Alcobendas para todos los mayores. "Sois nuestra prioridad. Por eso, buscamos programas que os hagan crecer y desarrollar vuestra autonomía y bienestar personal desde un abanico amplio y heterogéneo de opciones", ha afirmado la concejala de Mayores, Inma Puyalto.

Entre esa rica oferta, los mayores de nuestra ciudad podrán elegir tres talleres de una amplia lista que incluye el área corporal: movimiento corporal, psicomotricidad, yoguilates, expresión corporal; mente activa: juegos, atención y memoria, memoria y lenguaje; mayores y escuela; culturales como los que fomentan la lectura, la escritura, el cine o el arte; el desarrollo personal a través de la autoestima, la gestión emocional o la relajación y el mindfulness; y las nuevas tecnologías para manejar mejor el móvil inteligente.

"Tan importante es tener un cuerpo sano como una mente activa. Por eso, trabajaremos con la memoria, la atención y el lenguaje; repasaremos lo que aprendimos hace años y desarrollaremos la parte más creativa de los mayores. Espero que este trabajo responda a vuestras expectativas", destaca la concejala de Mayores.

Y sin ninguna restricción, los mayores también podrán apuntarse a talleres de música, participar en la Coral Madreselva, fisioterapia, informática y trámites por Internet, senderismo urbano, petanca, actividades artísticas e incluso compartir conocimientos y charlar en inglés.

INSCRIPCIONES Las inscripciones se realizarán telefónicamente del 13 al 17 de septiembre, de 10:30 a 15 horas, a través de los siguientes teléfonos de los centros municipales de personas mayores: 91 652 36 30 - 91 659 76 02 - 91 663 68 64.

Los listados provisionales se publicarán en la web municipal el 23 y 24 de septiembre, para una posible reclamación y el sorteo para decidir los usuarios en las actividades con más demanda se realizará el 28 de septiembre.

Del 1 al 4 de octubre se expondrá la lista definitiva de mayores que asistirán a los cursos, que arrancarán a partir del miércoles 6 de octubre.