

25 AGOSTO 2021

LOCALIDADES

ALCOBENDAS

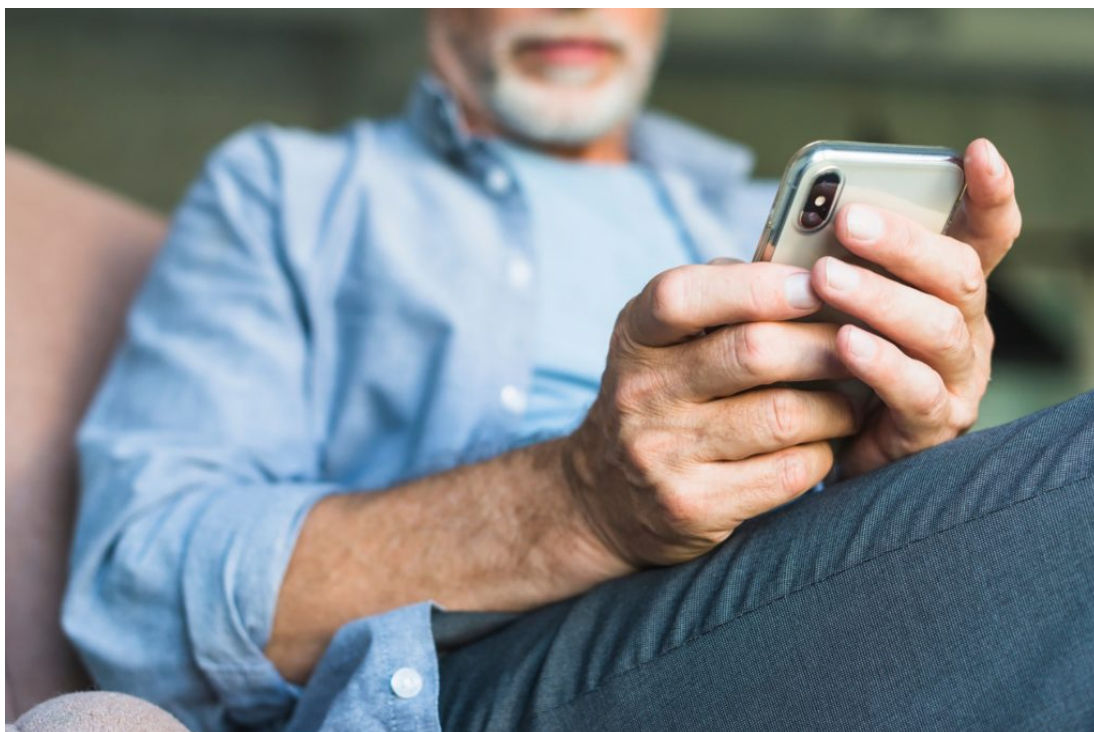
**Desde el 6 de octubre los mayores de Alcobendas podrán asistir a una programación de actividades y talleres municipales de muy variada temática, diseñada para facilitar y mejorar su movilidad, mantener la mente activa, desarrollar actividades culturales, fomentar el desarrollo personal, la creatividad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

## Vuelven las actividades presenciales para mayores

Tras año y medio de pandemia, las actividades presenciales volverán a Alcobendas para todos los mayores, con una única prioridad para la concejala de Mayores, Inma Puyalto: las personas 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”* afirma Puyalto.

Entre esa rica oferta, los mayores 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.
- 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, Inma Puyalto.

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.

Comparte esta noticia en tu red preferida

Comparte esta noticia en tu red preferida