

MADRID.-Alcobendas.- El Ayuntamiento renueva su catálogo de actividades de ocio saludable para personas mayores

ALCOBENDAS, 31 (EUROPA PRESS) El Ayuntamiento de Alcobendas ha renovado su catálogo de actividades de ocio saludable para personas mayores con el objetivo de seguir ayudándoles a combatir el sedentarismo y la inactividad como consecuencia de la reducción del contacto social que ha generado la pandemia del Covid-19.

En este sentido, el Servicio de Personas Mayores ha incluido en la web municipal el apartado 'Actívate en casa', con materiales y cuadernos para que implementen en su rutina cotidiana un espacio para la activación física y mental, así como para que instauren nuevos aprendizajes en el ámbito cultural o de las nuevas tecnologías, ha explicado el Consistorio en un comunicado.

De este modo, el nuevo material didáctico está agrupado en ocho bloques temáticos: Mente activa, Muévete en casa, Escuela en casa, Medioambiente, Desarrollo personal, Nuevas tecnologías, Ocio y tiempo libre y Zona cultural.

Desde el Ayuntamiento han matizado que, aquellos mayores que no dispongan de medios informáticos para poder acceder a esta información, podrán acudir a diferentes reprografías y papelerías del municipio para que les faciliten el material correspondiente.

También pueden solicitar más información llamando a los centros de mayores o pidiendo cita previa para asesoramiento, han detallado.