

TERCERA EDAD

Alcobendas ofrece a jubilados cursos para fomentar su autonomía y bienestar

Alcobendas, 10 ene (EFE).- Alcobendas ha convocado una programación especial de cursos para la tercera edad, con una oferta que incorpora las actividades que los jubilados habían reclamado al Consistorio en los últimos meses de pandemia, y que están enfocadas especialmente a "potenciar las relaciones personales" y fomentar la autonomía y bienestar personal de los mayores.

Los planes convocados arrancarán en febrero aunque ahora se da a conocer la oferta y el próximo día 17 se abrirá el plazo de inscripción, para que posteriormente las clases se prorroguen hasta junio, informa el Consistorio en una nota.

Entre los títulos ofertados hay opciones de deporte, idiomas, pintura, artesanía, fotografía e informática, entre una "multitud de actividades para todos los gustos".

También se han organizado clases especiales relacionadas con el área corporal, para que los mayores se mantengan en forma, con cursos de marcha nórdica, pilates o baile; y otros de fisioterapia, con talleres de marcha o espalda, entre otros.

Igualmente, hay diversas opciones para tener la "mente activa", con encuentros en los que se trabajarán estrategias de memoria y de agilidad mental.