

## **TERCERA EDAD**

### **Alcobendas diseña un programa de ocio con 70 cursos para la tercera edad**

Alcobendas, 23 may (EFE).- El Ayuntamiento de Alcobendas ha diseñado un programa de ocio y deporte para el curso 2022/23 para las personas mayores de la localidad, con alrededor de 70 propuestas, de las que 30 son nuevas en el municipio.

El programa se ha presentado este lunes en la inauguración de la Semana de las personas mayores de Alcobendas, donde la concejala de Personas Mayores, Inma Puyalto, ha detallado que entre las novedades del área corporal de este año destaca un taller de gimnasia suave, yoga y meditación y otro de improvisación teatral.

Además, en el área cultural habrá un taller de teatro griego, y en lo que se refiere al área de desarrollo personal se ha incluido una actividad de "cuentos saludables para sentir y pensar", además de un curso de cortometrajes, según indica el Consistorio en una nota.

Por otro lado, en el área a la creatividad se ponen en marcha los talleres "Crea tu cuaderno de viaje" y "Música y café", el primero para recopilar experiencias y vivencias y el segundo para recordar los acordes que nos han acompañado durante toda la vida.

Igualmente habrá un curso de nuevas tecnologías en el que los alumnos podrán apoyarse en nuevos dispositivos para "entrenar la mente", y talleres de relajación.

Puyalto subraya que el objetivo es "lograr el bienestar de las personas mayores en todas las facetas de su vida", y concluye que este año se ha aumentado el número de talleres debido a la alta demanda del último año.