

23 MAYO 2022

LOCALIDADES

ALCOBENDAS

Coincidiendo con la inauguración de la *Semana de las Personas Mayores* de Alcobendas en el Auditorio Paco de Lucía hoy se ha presentado el nuevo programa de actividades para el curso 2022-2023. Un programa cargado de propuestas, cerca de 70, y de novedades, casi una treintena.

Un taller de gimnasia suave, yoga y meditación y otro de improvisación teatral son dos de las novedades del área corporal de este año. Pero hay más, en el apartado cultural habrá un taller de teatro griego, en el que se ahondará en los orígenes de este arte a través de los dramaturgos de la Grecia clásica.

En lo que se refiere al área de desarrollo personal, habrá una actividad de *Cuentos saludables para sentir y pensar* y otra sobre cortometrajes.

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.

Habrà también un curso de nuevas tecnologías en el que los alumnos podrán apoyarse en nuevos dispositivos (tablets, pizarras interactivas, gafas de realidad virtual...) para entrenar la mente.

Otra de las grandes novedades será un taller de *Relajación para cuidadores* orientado a todos aquellos que tienen a su cargo personas dependientes.

*"Desde el Servicio de Personas Mayores del Ayuntamiento de Alcobendas queremos seguir trabajando para lograr el bienestar de las **personas mayores** en todas las facetas de su vida. En este programa que ahora presentamos hemos querido aumentar el número de talleres debido a la alta demanda del último año y para ello hemos tenido muy en cuenta la opinión y las peticiones de las propias personas mayores. Es también bonito ver como los talleres de personas voluntarias van creciendo, porque eso significa que desde el Ayuntamiento se les ofrece espacios donde poder compartir su conocimiento y talento"* ha declarado la concejal de personas mayores, Inma Puyalto.



Comparte esta noticia en tu red preferida

