



Talleres para fomentar la autonomía de los mayores

- **Memoria y ejercicio saludable, dos opciones para mejorar la salud de los mayores en el municipio.**

18/Feb/2013.- El Ayuntamiento de San Martín de Valdeiglesias, a través de la Mancomunidad “Los Pinares”, oferta a los mayores la posibilidad de realizar dos talleres para fomentar su autonomía: memoria y ejercicio saludable.

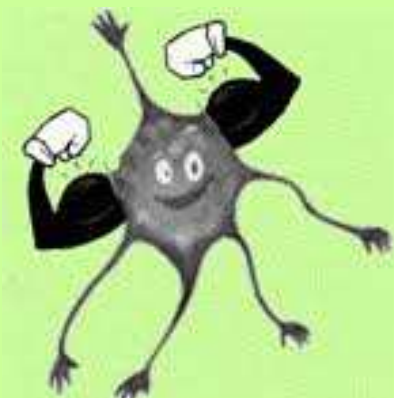
En el inicio de los talleres de este año 2013, que se ha realizado hoy ha participado la concejala de Bienestar Social, Esperanza Micieces, junto a una veintena de personas, la mayoría participantes de los talleres los años anteriores.

Los lunes está dedicado al ejercicio físico, con actividades destinadas a reforzar la coordinación y psicomotricidad y los miércoles se realizarán juegos para fortalecer la memoria.

Este programa se organiza a través de la Mancomunidad de Servicios Los Pinares, es totalmente gratuito y no necesitan inscripción por lo que las personas que deseen participar sólo tienen que acudir al Hogar del Pensionista.



Programa para fomentar la autonomía personal de los mayores



¿En qué consiste?

Son talleres para reforzar la actividad mental y el ejercicio físico con actividades sencillas.

¿A quién va dirigido?

A personas mayores de 65 años. Que quieran conservar o potenciar su salud mental y física.

¿Cuándo se imparten?

Los lunes se realizan ejercicios físicos, de 11:30 a 12:30 h.

Los miércoles están dedicados a la memoria y actividad mental, de 12 a 13 h.

Lugar:

En el Hogar el Pensionista.

¿Cuánto cuesta?

Nada es totalmente gratuito.

¿Es necesaria inscripción?

No sólo es necesario acudir los días en los que se imparte el taller