



## “Despertarse con una sonrisa” en el Hogar

- Una veintena de mayores participan en un taller para descansar mejor durante las horas de sueño, que se realiza en el hogar del pensionista.

**15/Oct/2013.** La concejala de Bienestar Social, Esperanza Micieces, ha asistido esta mañana a la apertura del taller: “despertarse con una sonrisa”; una actividad que está financiada por la dirección general del Mayor y la Obra Social de La Caixa y que se está realizando en varios municipios de La Mancomunidad Los Pinares.

Este taller del sueño pretende dar unas pautas para que los mayores aprovechen mejor las horas de reposo, para que dormir, aunque por pocas horas, sea sinónimo de descansar.

“Despertarse con una sonrisa” se desarrollará durante tres martes del mes de octubre, el 15, 22 y 29 en horario de 11 a 13 h. y es totalmente gratuito.

El Hogar del pensionista es el lugar de encuentro de este taller y de otras tres actividades destinadas a los mayores, como el taller de memoria, el ejercicio saludable o los sábados de baile. En este sentido la titular de Bienestar Social, Esperanza Micieces ha destacado “el impulso que pretende dar el Gobierno municipal a este centro, la casa de todos los mayores, en el que tienen cabida juegos lúdicos, pero también talleres saludables”.



*Apertura del taller del sueño, esta mañana en el Hogar del Pensionista.*

## Actividades para la 3<sup>a</sup> edad en San Martín

**Aquagym.** Martes y jueves de 10:15 a 11 / 11 a 11:45 h. Precio: 6 €/mes.

**Gimnasia para la tercera edad.**

Lunes, miércoles y viernes de 10:15 a 11 h. Precio: 6 €/mes.

**Inscripciones** en la piscina climatizada. Horario de lunes a viernes de 9:30 a 14 h. y de 17 a 22 h. Sábados y domingos de 9:30 a 14 h.

**Taller de ejercicio saludable.** Lunes de 12:30 a 13:30 h. Hogar del pensionista.

**Taller de memoria.** Miércoles 11:30 a 12:30 h. Hogar del Pensionista. Gratuito.

**Sábados de baile.**

Todos los sábados por la tarde bailes de salón en el Hogar del Pensionista. Gratuito.

The poster features a photograph of an elderly woman with grey hair sleeping peacefully with her eyes closed. She is wearing a grey long-sleeved top. The background shows a lamp and some furniture. The text is overlaid on the left side of the image.

**gente3.0**  
Personas sorprendentes

**PEFC**

**DESDE QUE  
DUERMO  
BIEN  
ME SIENTO  
MEJOR**

Días: MARTES 15, 22 y 29 de OCTUBRE  
Horario: de 11h a 13h  
Lugar: Centro de Personas Mayores  
(Avda. Félix Rodríguez de la Fuente)

INSCRIPCIÓN  
EN SERVICIOS SOCIALES

Logo of the Ministry of Social Affairs and Family

Logo of the European Year of Active Ageing and Solidarity between Generations 2012

**DESPERTAR CON UNA SONRISA**  
SORPRÉNDETE CON UN PROYECTO EN EL QUE DESCUBRIRÁS HÁBITOS  
PARA DISFRUTAR DE UN BUEN DESCANSO.