



Aumentan los participantes en los talleres de envejecimiento saludable

- **59 personas han participado en los talleres de memoria y ejercicio saludable que se imparten en el Hogar del Pensionista.**

17/Dic/2013.- La concejala de Bienestar Social, Salud y Participación Ciudadana, Esperanza Micieces, entregó ayer los diplomas a los participantes en los talleres de envejecimiento saludable. Una actividad con la que se pretende fomentar la autonomía de las personas mayores cultivando el cuerpo y la mente.

Los talleres de memoria y ejercicio saludable llevan realizándose varios años en nuestro municipio, pero desde que se cambió su ubicación al Hogar el Pensionista en 2011, el número de participantes no ha dejado de crecer: en este año han participado un total de 59 personas.

Sencillos ejercicios para encadenar palabras, recordar cifras, estiramiento de músculos o de respiración, son algunas de las actividades que se realizan en el Hogar, 2 veces en semana, de forma totalmente gratuita para los participantes, financiados por la Comunidad de Madrid, a través de la Mancomunidad Los Pinares.

La titular de Bienestar Social reafirmó su “compromiso para convertir el Hogar del Pensionista en un centro dinamizador de la tercera edad, además de un lugar de encuentro”. En este sentido, además de los talleres de envejecimiento saludable, se han realizado durante este año un taller para dormir mejor y otro sobre consumo responsable, además del programa sábados de baile, en el que los mayores se reúnen para divertirse practicando bailes de salón.

Los talleres de memoria y ejercicio saludable volverán su andadura después de la Navidad.



Imágenes de la entrega de diplomas a los participantes de los talleres

