



Ayuntamiento de  
San Martín de Valdeiglesias

# Noticias

## El Ayuntamiento de San Martín promueve el envejecimiento saludable

- El Hogar del Pensionista va a albergar dos talleres gratuitos dirigidos a la tercera edad: prevención de accidentes en el hogar y despertar con una sonrisa.

**20/Oct/2014.-** En este mes de octubre y hasta noviembre, el Hogar del Pensionista de San Martín de Valdeiglesias va a albergar dos nuevas actividades para nuestros mayores: Son dos talleres totalmente gratuitos destinados a prevenir los accidentes domésticos y a descansar mejor durante la noche.

El primero se denomina prevención de accidentes en el hogar y será impartido por profesionales médicos del Servicio de Salud Pública de la Comunidad de Madrid, en una única sesión, el jueves 23 de octubre de 10 a 11:30 h. de la mañana.

El segundo de los talleres tiene como objetivo enseñar a los mayores sencillas técnicas para descansar mejor por la noche. El título lo dice todo: "Despertar con una sonrisa", se desarrollará en 3 sesiones: 30 de octubre, 6 y 13 de noviembre y está financiado por la Fundación La Caixa.

### Actividades continuas para la tercera edad.

Además de estos dos talleres, los mayores en San Martín tienen más alternativas para ocupar su tiempo de forma saludable: El Hogar del Pensionista acoge de forma continua un taller de memoria y otro de ejercicio saludable, que se realizan un día a la semana y que cada vez cuenta con más asistentes. Y para los más inquietos los sábados por la tarde hay baile a partir de las 18 h.

Por otra parte, el Patronato Municipal de Deportes ofrece clases de AQUAGYM en la piscina climatizada y gimnasia para la tercera edad. En la programación trimestral de teatro hay importantes descuentos para las personas jubiladas y el centro cultural "La Estación" organiza salidas culturales periódicas.

Toda una completa oferta de actividades para promover que nuestros mayores tengan una vida activa y saludable.

## **TALLER DE PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN EL HOGAR**

Jueves 23 de octubre. De 10 a 11:30 h. Hogar del Pensionista.  
Gratis. No es necesaria inscripción.

## **TALLER DEL SUEÑO: DESPERTAR CON UNA SONRISA**

Jueves, 30 de octubre, 6 y 13 de noviembre.  
Hogar del Pensionista. Gratis. No es necesaria inscripción.

## **TALLER DE MEMORIA**

Martes de 17:30 a 18:30 h.  
Hogar del Pensionista. Gratis.

## **TALLER DE EJERCICIO SALUDABLE**

Lunes de 11:30 a 12:30 h.  
Hogar del Pensionista. Gratis.

## **GIMNASIA PARA LA TERCERA EDAD**

Lunes, miércoles y viernes de 10:30 a 11:20 h.  
Patronato Municipal de Deportes. 6 euros/mes.

## **AQUAGYM**

Martes y jueves de 10:30 a 11:20 h. y de 11:20 a 12:10 h.  
Patronato Municipal de Deportes. 6 euros/mes.

## **SÁBADOS DE BAILE**

Sábados de 18 a 20 h. Hogar del Pensionista. Gratis.



*Imagen del taller de ejercicio saludable.*