



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.
Gratuito. No es necesaria inscripción.

TALLER DEL SUEÑO: DESPERTAR CON UNA SONRISA

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

TALLER DE MEMORIA

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

TALLER DE EJERCICIO SALUDABLE

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

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. Gratuito.



Imagen del taller de ejercicio saludable.