



Ayuntamiento de
San Martín de Valdeiglesias

Noticias

Programa de actividades para nuestros mayores

- **El 28 de enero comenzarán los “sábados de baile” en el Hogar del Pensionista.**
- **También se realizará un curso de Internet y los talleres de memoria y gimnasia.**

10/Ene/2012.- Proporcionar a nuestros mayores alternativas de ocio y ocupaciones que les permitan desarrollar sus habilidades físicas y sociales, con este objetivo la concejalía de Bienestar Social va a poner en marcha un programa de actividades destinado a la tercera edad que incluye gimnasia, bailes de salón, un taller de memoria y un curso de iniciación a Internet.

El día 28 de enero comenzará “sábados de baile” en el Hogar del Pensionista, una actividad demandada por los propios usuarios para realizar bailes de salón que se realizará todos los sábados de 17:30 a 20:45. Bailar es una actividad muy beneficiosa a cualquier edad, pero especialmente en la vejez, porque proporciona ejercicio físico moderado que estimula la coordinación y el riego sanguíneo a la vez que ofrece una alternativa de ocio saludable para el fin de semana.

La segunda actividad pretende iniciar a los mayores en el utilización de Internet o, por lo menos, mostrarles en qué consiste y cuál son sus potencialidades a través de un curso que se va impartir en el Ciber@ul@, situado en los antiguos lavaderos. El horario de esta acción formativa está por determinar, dependiendo de la disponibilidad de los alumnos. Las inscripciones para el curso de Internet se realizan en el Centro de Formación y Desarrollo.

Dentro de las actividades que se realizan con la Mancomunidad de Servicios “Los Pinares”, en 2012 continuarán los talleres de gimnasia y de memoria. El ejercicio físico se realizará los lunes de 11:30 a 12:30 y el taller de memoria los miércoles de de 12 a 13.

Todas estas actividades son totalmente gratuitas.

Actividades para la Tercera edad en San Martín de Valdeiglesias.

- **Taller de Gimnasia:** Lunes de 11:30 a 12:30 horas. Inscripciones en el Centro de Servicios Sociales.
- **Taller de memoria:** Miércoles de 12 a 13 horas. Inscripciones en el Centro de Servicios Sociales.
- **Iniciación a Internet:** Horario a concretar dependiendo de los alumnos. Inscripciones en el Centro de Formación.
- **Sábados de Baile:** Todos los sábados de 17:30 a 19:45 horas. Hogar del Pensionista.