

La Semana de las Personas Mayores se centra en el bienestar y el envejecimiento activo

La XVII edición se desarrollará hasta el domingo 2 de junio con charlas, conciertos, teatro, caminatas o un gran homenaje

ALCOBENDAS, 27 (EUROPA PRESS)

El Ayuntamiento de **ALCOBENDAS** celebra hasta el domingo 2 de junio la XVII edición de la Semana de las Personas Mayores, centrada en el bienestar y el envejecimiento activo, y lo hará con charlas, concierto, teatro, caminatas y el tradicional homenaje a los mayores.

Este lunes se han presentado las actividades programadas por el Ayuntamiento de **ALCOBENDAS** para la tradicional Semana de las Personas Mayores, en el Auditorio Paco de Lucía del Centro de Arte **ALCOBENDAS**.

En este acto, que ha contado con actuación de la Coral Madreselva de la Escuela de Música, se ha presentado también la programación de los talleres que se desarrollarán en la ciudad para el próximo curso 2024/2025.

Además, se ha inaugurado una exposición de fotografía y se ha iniciado la Muestra Intermunicipal de Teatro de Personas Mayores, con el grupo Amanece 65 de la Asociación Club 65 y su obra 'El Caserón de la loca'.

BIENESTAR Y ENVEJECIMIENTO ACTIVO

El martes 28 de mayo el salón de actos del Centro Municipal de Personas Mayores de la calle Orense acogerá durante toda la mañana los Encuentros para el Bienestar con temáticas como las pérdidas y procesos de duelo en el adulto mayor a cargo de la Asociación de Parkinson AlcoSSe, la soledad no deseada a cargo de la Fundación Grandes Amigos, la salud en las personas mayores a cargo de la Residencia Ballesol, la prevención de riesgo en el hogar a cargo de Protección Civil, o cómo cuidar nuestra higiene postural en la vida diaria por el fisioterapeuta municipal.

Por la tarde, a partir de las 16.30 horas, se celebrarán las Jornadas de Envejecimiento Activo en el salón de actos de la Ciudad Deportiva Valdelasfuentes. La Universidad Autónoma de Madrid presentará el estudio de investigación 'Hago ejercicio', se hablará de la experiencia de la jubilación, el envejecimiento saludable para fomentar una longevidad de calidad o las actuaciones que se realizan en el municipio para el envejecimiento activo.

El miércoles 29 de mayo de 10.00 horas a 12.30 horas se desarrollará el taller sobre el uso del teléfono móvil en el Centro de Mayores de la calle Orense. Esta

será la primera sesión a cargo de Senior Españoles para la Cooperación Técnica. La segunda sesión será en el mismo horario y lugar, pero el viernes 31 de mayo.

HOMENAJE A LOS MAYORES

El miércoles, además, en el aula 1 del Centro de Arte desde las 11.00 horas se realizará una clase abierta de Zumba en colaboración ALCOLAR, mientras que la gran cita será el Homenaje a las Personas Mayores en el Teatro Auditorio Ciudad de **ALCOBENDAS** a partir de las 18.00 horas.

Se trata de un homenaje de la ciudad a las personas que destinan su tiempo a contribuir socialmente en la ciudad. Este año habrá reconocimiento para las asociaciones ACOM, ARCOLAR, Club 65 y Teatro La Alegría. Con el patrocinio de Edades, será un evento de magia, música y humor.

El Parque de Cataluña acogerá a las 10.00 horas del jueves 30 de mayo una exhibición de la Unidad Canina de la Policía Local de **ALCOBENDAS**. A las 12.00 horas actuará la Rondalla Concuerdas en el Centro Municipal de Personas Mayores de la calle Orense, mientras que a las 18.00 horas habrá una nueva cita con la Muestra Intermunicipal de Teatro de Personas Mayores en el Auditorio Paco de Lucía del Centro de Arte **ALCOBENDAS**. En esta ocasión la Asociación La Alegría representará la obra 'La Verbena'.

YINCANA Y CAMINATA

La Semana del Mayor continuará el viernes 31 de mayo a las 9.30 horas con una salida medioambiental para conocer los árboles singulares de la Comunidad de Madrid en el parque de El Retiro de Madrid capital. Por la tarde, de 18.00 horas a 20.30 horas el parque de los Juegos Reunidos del Arroyo de la Vega acogerá una Yincana Intergeneracional organizada por AFA **ALCOBENDAS** y San Sebastián de los Reyes.

El domingo 2 de junio a las 9.00 horas se realizará la 'Caminata Mayores en Marcha', con el tradicional recorrido por **ALCOBENDAS**, con salida desde la Plaza Mayor y llegada a la Plaza del Invernadero en Arroyo de la Vega. En ese mismo espacio, a las 12.00 horas se celebrará una clase participativa a cargo de la Asociación de Tai Chi Taoísta de España. Para cerrar esta XVII Semana del Mayor de **ALCOBENDAS** se ha organizado en el Centro Municipal de la Esfera, a partir de las 17.30 horas, un baile especial.