

Crónica Norte 
Más de una década de información sin perder el norte.



Crónica Norte 
Más de una década de información sin perder el norte.



Los mayores de Alcobendas podrán realizar gimnasia al aire libre en el Parque de Cataluña a partir del 13 de febrero

12 FEBRERO 2025

ALCOBENDAS

DEPORTES

A partir del 13 de febrero, el Parque de Cataluña de Alcobendas se convierte en el nuevo escenario de una actividad pensada para promover la salud y el bienestar de los mayores. Tras el éxito de la gimnasia al aire libre en el Parque Arroyo de la Vega, el Ayuntamiento de Alcobendas ha decidido ampliar esta iniciativa, ofreciendo una nueva sesión semanal en un lugar diferente. Los jueves a las 11 horas, los mayores de la ciudad tendrán la oportunidad de disfrutar de ejercicios que favorecen la movilidad y la coordinación, en un ambiente relajado y divertido.

La **gimnasia abierta para personas mayores** no es solo una actividad física, sino una propuesta que también busca generar interacción social entre los participantes. Los ejercicios, diseñados y dirigidos por **terapeutas ocupacionales**, se centran en **estiramientos, juegos grupales y movimientos coordinados**, todo ello en un entorno natural que favorece el bienestar emocional y físico. **No es necesario inscribirse**, solo hace falta llevar **ropa cómoda** y ganas de participar en una actividad que, además de saludable, resulta divertida.

Esta actividad es un excelente ejemplo de cómo el ejercicio moderado puede ser una herramienta eficaz para mejorar la movilidad, la flexibilidad y la **salud general** de las personas mayores. Además, practicar ejercicio al aire libre ha demostrado tener beneficios adicionales, como la mejora del estado de ánimo y la reducción del estrés.

Más que ejercicio: una oportunidad para socializar

La propuesta de gimnasia no solo tiene un impacto físico, sino que también juega un papel fundamental en la **socialización** de los mayores. La actividad en grupo fomenta la interacción entre los participantes, creando la oportunidad de hacer nuevos amigos y compartir experiencias en un ambiente relajado. El ejercicio en compañía también ayuda a reducir la sensación de aislamiento, un aspecto fundamental para el bienestar de muchas personas mayores.



El **Parque de Cataluña** de **Alcobendas**, un espacio verde de la ciudad, proporciona el lugar perfecto para realizar estos ejercicios. Un entorno natural siempre favorece el disfrute de la actividad, estimulando tanto el cuerpo como la mente. Sin duda, es una excelente oportunidad para aquellos que buscan mantenerse activos y disfrutar de un rato agradable al aire libre.



Charla sobre relaciones afectivas y sexualidad en los mayores

Pero las actividades para las personas mayores de Alcobendas no se limitan solo al ejercicio físico. El **14 de febrero**, a las 16:30 horas, el **Centro Cultural Pablo Iglesias** acogerá una charla sobre **relaciones afectivas y sexualidad** en las personas mayores. Esta sesión tiene como objetivo abordar temas clave que afectan a muchas personas de la tercera edad, proporcionando información y apoyo sobre una cuestión que a menudo se pasa por alto: el bienestar emocional y sexual de los mayores.

Las **inscripciones para la charla** pueden realizarse de manera telefónica en los centros de personas mayores de Alcobendas. Este tipo de iniciativas reflejan un enfoque integral del bienestar de los mayores, que abarca tanto su salud física como emocional.

