

Familia y Bienestar Social: Los mayores del centro municipal Juan XXIII colaboran en las Jornadas “Nos ponemos en acción”

Fecha de publicación: 28/10/2014 00:00

Descripción:

Cerca de un centenar de mayores han acudido a estas jornadas. Una iniciativa llevada a cabo por los alumnos de 4º curso de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad Autónoma, en colaboración con el departamento de Terapia Ocupacional del Centro de Mayores Juan XXIII.

Los objetivos de estas actividades eran motivar un uso activo del tiempo libre, fomentar la actividad física en poblaciones de avanzada edad, promover un estilo de vida saludable en poblaciones más sedentarias y fomentar un envejecimiento activo, entre otros.





La Concejal de Familia y Bienestar Social, Gema Zamorano, ha asistido a las jornadas "Nos ponemos en acción" que se han desarrollado en Finca Liana. Se trata de una iniciativa llevada a cabo por los alumnos de 4º curso de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad Autónoma, en colaboración con el departamento de Terapia Ocupacional del Centro de Mayores Juan XXIII. Junto a ellos, los protagonistas de estas jornadas, Gema Zamorano ha presenciado algunas de las actividades contempladas en el programa, agradeciendo durante su celebración a los alumnos de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de dicha universidad por organizar un evento así en el municipio de Móstoles.

Cerca de un centenar de mayores han acudido a estas jornadas, de participación libre y gratuita, durante las cuales fue posible disfrutar de una gymkhana de Actividad Física en la cual se practicaron actividades como petanca, bolos, baile, orientación y Tai-Chi, todo ello dividido en 4 estaciones con una duración aproximada de 20 minutos cada una, realizando cada participante todas y cada una de las actividades.

Los objetivos de estas actividades eran motivar un uso activo del tiempo libre, fomentar la actividad física en poblaciones de avanzada edad, promover un estilo de vida saludable en poblaciones más sedentarias y fomentar un envejecimiento activo, entre otros.

Fue Gema Zamorano a la inauguración de las jornadas, para "dar las gracias a los alumnos de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad Autónoma de Madrid por organizar un evento así en nuestro municipio".

Más información en:

- www.mostoles.es

- www.conectamostoles.com
- facebook.com/ayuntamientomostoles
- youtube.com/user/ayuntamientomostoles