

# Móstoles promueve el envejecimiento activo a través de talleres de recuperación funcional

**Fecha de publicación:** 6/03/2023 0:00

## **Descripción:**

- **Los cursos, que se imparten en los centros de mayores del municipio, buscan trabajar habilidades físicas y cognitivas a través del movimiento y juegos.**

Desarrollar las habilidades físicas y cognitivas a través de ejercicios de movimiento y dinámicas lúdicas y fomentar la socialización son los objetivos del taller de Recuperación Funcional que ofrece el Gobierno de Móstoles, formado por PSOE y Podemos, a las vecinas y vecinos del municipio en los centros de mayores El Soto, La Princesa, Tierno Galván y Juan XXIII.

Durante las clases, a las que asisten cerca de 15 personas por grupo, llevan a cabo actividades adaptadas a sus necesidades para fortalecer los músculos, potenciar los sistemas cardiovascular y respiratorio y mejorar la coordinación y el equilibrio para prevenir las caídas.

La Alcaldesa de Móstoles, Noelia Posse, acompañada del Teniente de Alcaldesa, David Muñoz, la Concejala de Derechos Sociales y Mayores, Ángela Viedma, la Portavoz de Podemos, Mónica Monterreal, y la Presidenta de los Centros de Mayores, Josefina Uría, ha visitado hoy el taller de Recuperación Funcional que se imparte en el Centro de Mayores La Princesa.

Los Centros de Mayores de Móstoles ofrecen una amplia programación de cursos y actividades con el objetivo de promover el envejecimiento activo e impulsar la participación e integración social de los mayores.