

Talleres para mejorar la salud y la autonomía de nuestros mayores

Se celebrarán los días 25, 27 y 29 de mayo, de 17:00 a 18:00h, en el Hogar del Jubilado de la calle Retama

Estos talleres serán impartidos por enfermeras del Centro de Salud 'Norte'

18-mayo-2026. La Concejalía Mayores ha puesto en marcha, en colaboración con el Centro de Salud 'Norte', un nuevo **ciclo de talleres dirigidos a mejorar la salud y el bienestar de las personas mayores del municipio**.

Los talleres se celebrarán los días **25, 27 y 29 de mayo, de 17:00 a 18:00h**, en el **Hogar del Jubilado de la calle Retama**. Las plazas son limitadas, por lo que se requiere **inscripción previa** (deberá hacerse en el Centro de Mayores de la calle Paraguay).

"Son ejercicios prácticos y sencillos, pensados para que puedan incorporarlos a su día a día y seguir moviéndose con seguridad y confianza, ayudándoles a cuidarse, ganar bienestar y sentirse mejor en su rutina, manteniendo su vitalidad y calidad de vida", señala **Enrique Navarro Hermosilla**, concejal de Mayores.

"Desde la Concejalía animamos a nuestros mayores a participar en esta iniciativa, que refuerza nuestro compromiso con un envejecimiento activo y saludable, impulsando actividades que mejoran su bienestar y les permiten seguir disfrutando de una vida plena".

Bajo el título '**Ejercicio para la fragilidad y prevención de caídas**', estos talleres serán impartidos por enfermeras del Centro de Salud 'Norte', quienes ofrecerán pautas prácticas y adaptadas para fomentar la autonomía personal, mejorar el equilibrio y la fuerza, y reducir el riesgo de caídas, uno de los principales factores que afectan a la calidad de vida en edades avanzadas.