

El plazo de inscripción para el Taller de Risoterapia está abierto.

## **LOS MAYORES PARTICIPAN EN EL X ENCUENTRO DEPORTIVO DE MAJADAHONDA.**

**Vva. de la Cañada, 10 de mayo-** Los Concejales de Mayores y Deportes, M<sup>a</sup> del Tránsito Luis Hernández y Juan Miguel Gómez respectivamente, asistirán este viernes, 13 de mayo, al X Encuentro Deportivo de Mayores de la Zona Oeste. El encuentro comenzará a las 11.00 horas, en el Polideportivo Príncipe Felipe de Majadahonda.

Se trata de una cita deportiva no competitiva en la que participan el grupo de mayores de gimnasia de mantenimiento de Villanueva de la Cañada. En esta ocasión, son 62 los mayores del municipio que participan en el encuentro deportivo: “Estamos enormemente orgullosos de nuestros mayores. Cada año nos asombran con una coreografía nueva que preparan con mucha ilusión durante varios meses y con la que nos demuestran que están en plena forma”.

En la actualidad, cerca de un centenar de mayores asisten a las clases de gimnasia de mantenimiento, ofertadas por el consistorio. Debido a la demanda, hay tres turnos, uno de ellos específico para personas con movilidad reducida. La gimnasia de mantenimiento es la actividad municipal más demandada por este colectivo, seguida de artesanales, teatro y pintura. Los mayores pueden acceder a todas estas actividades por 22,30 euros al año, salvo para pintura. En ese caso, junto al importe de la matrícula citado anteriormente deben abonar 4 euros al mes.

### **Risoterapia**

La Concejalía de Mayores ha organizado un Taller de Risoterapia que arrancará el próximo 17 de mayo a las 17.00 horas en el Centro Cívico y Social “El Molino”. Las siguientes sesiones tendrán lugar los días 24 y 31 de mayo y el 7 de junio, a las 18.00 horas en el mismo lugar. La iniciativa nace, según M<sup>a</sup> del Tránsito Luis Hernández, con el ánimo de que los mayores pasen un rato divertido y “sepan tomarse de otra manera aquellas pequeñas cosas que sólo son eso y en ningún caso suponen un drama”. Además, explicó la edil: “está comprobado científicamente





que la carcajada y la risa aportan múltiples beneficios para la salud. No sólo rejuvenece, también elimina el estrés, las tensiones del cada día, incluso la depresión, los problemas cardiovasculares y respiratorios así como el insomnio”.

Las personas interesadas pueden recibir más información e inscribirse en el Centro Cívico y Social “El Molino” (C/Molino, 2) o llamando al 91 811 76 50. La actividad es gratuita.