

Éxito total de la obra 'Chocolate con Churros' interpretada por el Taller de Teatro de los Centros Municipales de Mayores



INAUGURACIÓN RASTRILLO DE NAVIDAD ASOCIACIÓN DE MUJERES RURALES DE ALMAYATE



Paco Natera, Concejal del Mayor.

El concejal del Mayor, Francisco Natera, ha estado en la inauguración del Rastrillo Navidad organizado por la Asociación de Mujeres Rurales de Almayate.

En dicho acto también se encontraban presentes el Teniente Alcalde de Almayate, Miguel Ángel Molina y Rocío Ruíz, Teniente Alcalde de Benajarafe-Chilches.

Se presentaron varios trabajos realizados por la Asociación que consistieron en obras artesanales hechas con materiales reciclados.

Natera agradeció la atención brindada por la Asociación de Mujeres y les animó a seguir trabajando para que en el futuro este tipo de rastrillo fuese más grande y se instalara en algún recinto más extenso donde pudieran exponer la amplia gama de trabajos y manualidades realizados.



Muestra de algunos de los trabajos realizados.



Figura de un pimiento rojo realizada con fondos de los envases de botellas plásticas.



Lámpara de pié realizada con envases de Actimel



ENCUENTRO DE PASTORALES DE MAYORES 2011

La Concejalía del Mayor, ha organizado el “Encuentro Comarcal de Pastorales de Mayores 2011” que ha tenido lugar en la Iglesia Parroquial de San Juan (Vélez-Málaga). En este acto han participado grupos de varios Centros de Mayores de la Axarquía.

En un marco bello y acústicamente estupendo como es la Iglesia de San Juan de la capital axárquica, ha tenido lugar este año el “Encuentro Comarcal de Pastorales de Mayores de 2011” en el que han participado los grupos de los Centros de Día de Mayores de Nerja y de Torrox, el grupo rondalla “Renacer de Vélez” y la pastoral del Centro de Mayores de Capuchinos.

Unas doscientas cincuenta personas participaron en el acto que contó con la presencia de los Directores de los distintos Centros y el Concejal del Mayor, D. Francisco Natera Sánchez, que hizo entrega de los Diplomas y Placas Conmemorativas.

Posteriormente se ofreció una chocolatada navideña en el Centro de Mayores de Calle Las Tiendas (de la Junta de Andalucía). El Alcalde, D. Francisco Delgado Bonilla, y el Teniente de Alcalde, D. Manuel Gutiérrez, felicitaron personalmente a todas las personas asistentes, con las que se “atreveron” a cantar algún villancico que otro.



Pastoral de Capuchinos



Pastoral de Torrox



Pastoral de Nerja



Grupo Renacer de Vélez-Málaga





ENCUENTRO DE PASTORALES DE MAYORES 2011



Entrega de Diplomas a los grupos participantes de manos del Concejal Paco Natera y del Director de Centro de Mayores Las Tiendas, Francisco Lozano



Representación de todos los grupos participantes



Hasta nuestro Alcalde Francisco Delgado Bonilla se animó a cantar con algunos miembros de los grupos pastorales



“Chocolatada” que se dió al finalizar el encuentro de pastorales



LA CONCEJALÍA DEL MAYOR CONVENIA UN PLAN DE MEJORA DE LA SALUD CON EL CENTRO DEPORTIVO-SPA LA VEGA



Se oferta una fórmula combinada de entrenamiento cardiovascular de bajo impacto, seguido de una sesión de spa, con el objetivo de mejorar la condición física a nivel circulatorio, pulmonar y cardíaco, además de practicar una acción de estimulación-relajación muscular, que genere sensación de bienestar y ayude al descanso de los participantes, rebajando los niveles de ansiedad y estrés provocados por la edad, medicaciones, etc. En definitiva: mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

Este proyecto se ha diseñado pensando en las personas que acuden a los Centros de Mayores, aunque también se abre al resto de la población mayor de 55 años. Las sesiones constarán de 45 minutos de gimnasia y 45 minutos de spa,

a un precio establecido de 10 € por sesión. El requisito fundamental es que los usuarios del Plan tengan la autorización médica.

La gimnasia de movilidad evita el sedentarismo, una de las actitudes más perjudiciales para la tercera edad ya que fomenta las subidas de peso y el envejecimiento óseo-articular. En este periodo de la vida de las personas, el ejercicio debe ser mucho más suave e incluso los expertos recomienda realizar deporte dentro del agua: la simple inmersión facilita la movilidad articular y evita lesiones. Mejora notablemente las dolencias como la artritis, los dolores musculares, evita las atrofas y, como consecuencia de todo ello, disminuye el consumo de medicamentos. El empleo de las aguas templadas ejerce un efecto vasodilatador que mejora la circulación generalmente muy deficiente en las personas mayores. El agua caliente relaja y es considerado un poderoso analgésico para aliviar dolores musculares y articulatorios.

