

Un encuentro de mayores en la Casa de los Mora sirve para poner en marcha el próximo jueves la programación del Plan de Envejecimiento Activo durante los próximos dos meses que incluye, entre otras actividades, cursos de entrenamientos de memoria, talleres de salud y rutas turísticas.

‘Estamos en activo’ representa el lema elegido por la Concejalía de Servicios Sociales y Salud para esta nueva batería de propuestas dirigidas a la población mayor de Lucena con el objetivo de mantenerlos en primera línea de la vida activa de la ciudad con la colaboración de la Agrupación Local de Cruz Roja y la asociación de alzheimer Nuestros Ángeles.

El punto de partida será, como en ediciones anteriores, una jornada de convivencia en la Casa de los Mora en torno a una serie de actividades -spa de emociones, aula digital, risoterapia, mindfulness o juegos populares- que reunirá a personas mayores de Lucena, Jauja y Las Navas en horario de mañana.

Tras este encuentro, la programación continúa con talleres de formación para cuidadores en la sede de la asociación de alzheimer, lugar donde se celebrarán todos los miércoles un curso de entrenamiento de memoria. Los talleres ‘Salud Integral’ tendrán lugar los días 7, 14 y 23 de noviembre y 5 de diciembre en la Casa de los Mora para abordar temáticas como emociones, cuerpo, movimiento y expresión vital.

La oferta más lúdica de esta programación llegará de la mano de un par de rutas turísticas por Lucena: una bajo el nombre ‘Pasión por Lucena’ (8 y 15 de noviembre) por casas de hermandad y exposiciones permanentes de las fiestas y Semana Santa; y otra por los lugares más emblemáticos del municipio para celebrar los ‘400 años de historia de Lucena’ (5 y 13 de diciembre). Ambas actividades incluyen el desayuno ‘Sabores centenarios’.