



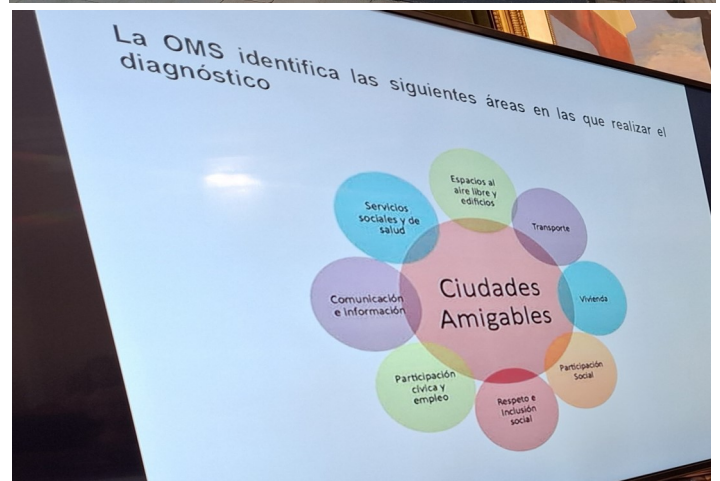
ASOCIACIÓN DE JJ Y PP DEL SEGON MOLI

Este año 2024 ha sido un año de asentamiento de nuestros políticos en el Ayuntamiento de Castelló de la Plana. La relaciones con el nuevo equipo van mejorando aunque seguimos con un déficit de dedicación con respecto a nuestros compañeros de las distintas asociaciones de JJ y PP.

Hemos continuado con las actividades de todos los años saber manejarse y navegar a través de internet que es lo que estamos obligados a hacer. Días de actividad en el centro o aire libre, las diversas reuniones el equipo del ayuntamiento participando y aportando ideas para que todo sea en beneficio de la gente Mayor de Castelló de la Plana.

La buena convivencia, actitud y participación de las personas socias ha sido ejemplar tanto en los viajes culturales que hemos hecho como en las actividades necesarias para la vida activa y actividades mentales.

EDITORIAL





Seguimos con nuestro taller de TEATRO para mayores, elemento fundamental para que nuestro intelecto vaya funcionando, reaccionando y recordando el libreto, los gestos y saber actuar dentro de un espacio donde actúan otras personas y es necesario interactuar con los otros. Es un mundo como la vida misma y con espectadores que ven lo que haces.



Se ha actuado en varios centros educativos con alumnos de esos centros como espectadores y que, al final, realizan preguntas muy interesantes a los actores y actrices y se ven reflejados en sus parientes que pueden haber pasado situaciones parecidas.

Otra de las cosas importantes que realizamos es el mantenimiento físico acorde a nuestra edad. Un punto importante es que el cuerpo tenga actividad física a principio de las mañanas. Si queremos estar en forma nuestras actividades tienen que estar reforzadas y dirigidas por personal titulado que sepa dirigirnos.





Las diversas modalidades dentro del fortalecimiento del cuerpo son necesarias para poder activar todas las partes del cuerpo e ir variando desde levantar mancuernas con diversos ejercicios de brazos hasta los TRX para estirar piernas y brazos pasando por los ejercicios sobre esterillas para poder ejercitar las piernas y los omóplatos

Los juegos de mesa son un complemento tradicional en todas las Asociaciones de mayores, son juegos de participación con compañero/a, se tienen que coordinar, tienen que pensar las cartas que han sido jugadas. No se puede hacer trampas y es la mejor manera de pasar el tiempo en buena compañía.



Las jornadas de baile son un recurso fabuloso con varias funciones: la de coordinación de las piernas con la música, el aspecto físico que se realiza durante una hora siguiendo los pasos del profesor y el buen ambiente y risoterapia que se produce viendo las piruetas que se hacen durante el baile.

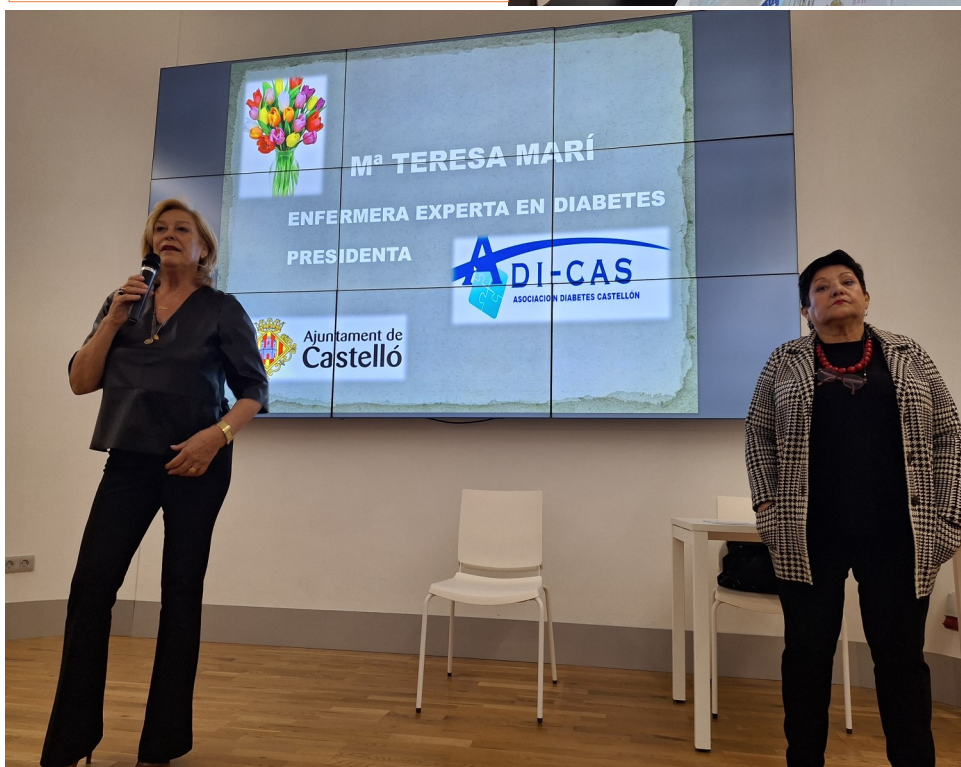


Importante trabajo que se está haciendo con personas mayores, **MEMORIZACIÓN**. Una actividad muy apreciada y reconocida porque, cada vez más las personas necesitamos estar en contacto con otras personas y potenciar la activación de la memoria a través de ejercicios y actividades que refuercen nuestros actos y recuerdos para no perder la memoria.

Otra actividad que se está imponiendo es un juego llamado Rumikup, en el que se trata de juntar números, un mínimo de tres piezas que sean correlativas o que sean el mismo número pero de distinto palo. Es necesario estar muy atento y ver las diversas posibilidades dado que se pueden separar si hay más de tres y formar un nuevo grupo de fichas.



Al llegar a cierta edad hay que ir cuidándose en todos los aspectos. Gracias a la concejala de Gente Mayor y a María Teresa Marí hemos tenido una sesión dirigida a la prevención, conocimiento y cómo seguir unas pautas relacionadas con la diabetes que es una de las muchas enfermedades silenciosas que nos aquejan hoy en día.





Cada vez que se nos requiere para alguna reunión en el Consejo de Mayores estamos presentes aportando nuestro granito de arena de manera positiva y con visión de ir mejorando los distintos aspectos de la participación de los Mayores en el cogobierno de la ciudad como que el CEA tenga que complementar el servicio de comidas-bar, peluquería y podología.



Seguimos colaborando con el nuevo consistorio en todos los eventos que realizan junto con las asociaciones de mayores. Nuestro estand fue visitado por la alcaldesa Begoña carrasco y la concejal de mayores M^a Clara Adsuara junto con representación de la junta directiva de la Asociación de JJ y PP del Segon Moli.

Nuestro viaje cultural a Toledo ha sido todo un éxito de organización, de convivencia entre las personas socias y no socias y que nos piden que hagamos más salidas en este sentido, que sea cultural y con buena armonía entre las personas.





El Consejo Local del Mayor es una pieza fundamental en el proceso de coordinación entre todas las asociaciones de Mayores de la ciudad, en él debatimos todas las inquietudes de los diversos grupos que lo componen, proponemos actividades y situaciones en la dirección que pensamos que has de ser más correctas y siempre llegamos a consensos entre nosotros.



El día del Mayor siempre ha sido un día de comunicación y entendimiento, así lo ha entendido nuestra concejal Clara Adsuara este año y nos han preparado una serie de actividades para pasar una mañana de convivencia y puesta en común de nuestras actividades. Por la tarde hemos continuado en el teatro El Raval de nuestra ciudad.

Los Mayores sin la conexión con los jóvenes es un elemento necesario de convivencia, así lo han entendido nuestras autoridades que incluso se pusieron a bailar a ritmo juvenil.

Muchas veces pensamos que los Mayores solo quieren estar entre ellos y consideramos que la mezcla de Mayores y jóvenes es importante.



FINAL DE AÑO 2024



No podían faltar, como todos los años el taller de cocina y el final de fiesta con la cena de Navidad para las personas socias y algunos amigos.

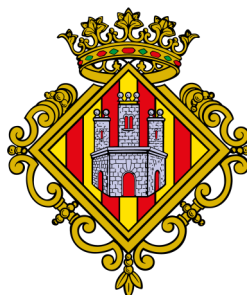
El taller de cocina, realizado el día 11 de diciembre ha tenido el éxito de todos los años: realización de turrones variados, coca de tomate y crêpes.

El final de fiesta y ceno de Navidad ha contado con la inestimable ayuda de un gran guitarrista para luego tener una cena fría seguida de un multitudinario karaoke donde sacamos lo mejor de cada uno.



**ASSOCIACIÓ DE
JJ Y PP DEL SEGON MOLI**

COL.LABORA



**Ajuntament de
Castelló
Gent Gran**