



ASOCIACIÓN DE JJ Y PP DEL SEGON MOLI

Este año 2023 ha sido un año de asentamiento de nuestros políticos en la Generalitat valenciana. La relaciones con el nuevo equipo van mejorando aunque seguimos con un déficit de subvención este año porque no se han convocado subvención y estamos un poco asustados porque dependemos de ellas para poder funcionar.

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.

La buena convivencia, actitud y participación de las personas socias ha sido ejemplar tanto en el viaje culturales que hemos hecho al Matarraña como en las actividades necesarias para la vida activa y actividades mentales que hemos ido realizando en espera de que se convoque la subvención para este año 2023.

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

Seguimos con la memorización, incluso si alguien está resfriado se pone la mascarilla y continúa viniendo para no perder clases. Realizamos narraciones de textos breves para poder sacar, al final, una conclusión de lo relatado y, a la semana siguiente tenemos que recordar aquello que hemos leído la semana anterior.

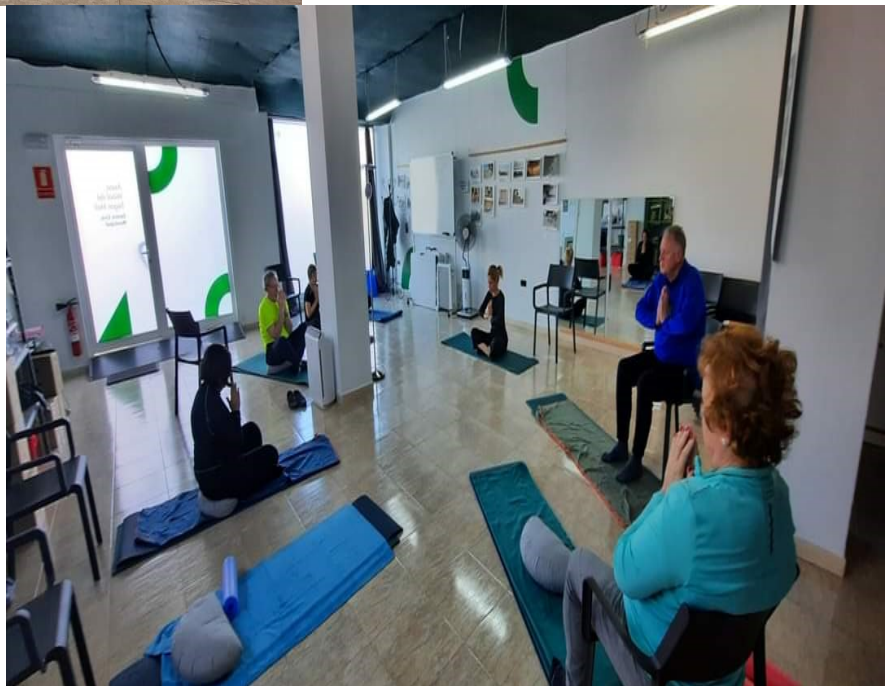


Nuestra segunda hora de actividad para el mantenimiento activo de nuestras personas socias que hacemos en un paraje idílico, menos cuando llueve o hace mal tiempo es lo que hacer comenzar con buen humor y armonía a la gente, olvidarse de la edad y seguir viviendo con ilusión y ganas de vivir.



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 mucho es la especialidad de yoga que la gente lo necesita para poner una pausa dentro del frenesí de nuestra vida que muchas veces estamos ocupados con los nietos y tenemos un segundo trabajo pero que es necesario llevar a cabo si queremos que nuestros hijos puedan trabajar. Nuestra relajación también es muy importante.



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

COL.LABORA

