

# JORNADAS PARA EL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE Y CRECIMIENTO PERSONAL

DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS DE EDAD 2025

Centro Sociocultural de Mayores de San Fernando de Maspalomas

**Entrada gratuita hasta completar aforo.**

**Miércoles 1 / Octubre**

09:30 · 13:00

Día del ejercicio físico saludable y el mantenimiento de la capacitación funcional.

GINCANA de actividad física.

**¡¡¡¡ATRÉVETE A PROBAR!!!!**



**Viernes 3 / Octubre**

09:30 · 13:00

Presentación y actuación musical.

10:00 · 12:00

Taller de crecimiento personal.

12:00 · 12:30

Descanso y desayuno saludable.

12:30 · 13:30

Ponencia:

**"Vivir es decidir y hacer"**

13:30

Resultados del Taller y clausura.

**TRANSPORTE GRATUITO DESDE LOS BARRIOS**

(para las actividades los días 1 y 3 de Octubre) **Recogida a las 08:30 h**

TUNTE - PARADA EN LA PLAZA  
CASTILLO DEL ROMERAL - ENTRADA DEL PUEBLO  
ALDEA BLANCA - COLEGIO  
JUAN GRANDE - PARADA DE GUAGUAS  
CERCADO DE ESPINO - COLEGIO  
EL PAJAR - PLAZA  
TABLERO - CENTRO DE MAYORES



**Organiza:**



**Colabora:**