

martes 19 de mayo de 2020

El Ayuntamiento lanza un programa de formación 'online' para potenciar la salud física y mental de los mayores

Los talleres, en los que ya participan más de 200 personas, consisten en la difusión de vídeos sobre técnicas y consejos para la práctica deportiva y el uso de las nuevas tecnologías



El Ayuntamiento de La Laguna, a través de la Concejalía de Bienestar Social, ha lanzado una nueva iniciativa para potenciar la salud física y mental de las personas mayores del municipio ante la realidad social provocada por la pandemia. Se trata de un programa de formación **online** con el que los vecinos y vecinas con más de 65 años podrán mantenerse activos gracias a diversos talleres de ocio y práctica deportiva, y además podrán aprender a utilizar las nuevas tecnologías en un contexto en el que el manejo de este tipo de herramientas es clave. Los talleres han comenzado

este lunes y cuentan ya con 238 mayores inscritos.

El primer teniente de alcalde y responsable del área, Rubens Ascanio, explica que las actividades que se estaban ofreciendo en los centros ciudadanos hasta antes de la crisis sanitaria han tenido que readaptarse para que los usuarios sigan disfrutando de ellas desde sus hogares, “garantizando así la seguridad de este colectivo tan vulnerable frente al covid-19”.

Según detalla, “fruto de esa necesidad, desde la Concejalía hemos puesto en marcha esta semana un conjunto de talleres de ocio saludable y práctica deportiva, así como actividades vinculadas a las nuevas tecnologías, para que los mayores ejerciten sus capacidades y se sientan más acompañados en esta momento tan complicado que nos ha tocado vivir”.

Por medio de la aplicación WhatsApp, los participantes de este programa -que pueden inscribirse a través del correo electrónico proyectomayoresll@gmail.com [<mailto:proyectomayoresll@gmail.com>-] recibirán a lo largo de los próximos dos meses diversos vídeos en los que una monitora les enseñará técnicas y consejos para mantenerse en forma desde casa y para aprender a utilizar diversas aplicaciones móviles.

Mientras que los contenidos audiovisuales sobre recomendaciones y retos para mejorar la actividad física serán difundidos los lunes, miércoles y viernes; los martes y jueves se enviarán las piezas relacionadas con las nuevas tecnologías. Con este último curso, el área “quiere enseñar y potenciar entre la población mayor el uso de las TIC, aprendiendo por ejemplo a sacar una fotografía desde el móvil, grabar un vídeo y pedir cita en el centro de salud”.

Para que los usuarios adquieran todo el conocimiento de manera plena, Rubens Ascanio recuerda que “se ofrecerán tutorías, de forma que el personal encargado de este acompañamiento podrá resolver las dudas o problemas que les pueda surgir”. “Además, contarán con la propia Concejalía de Bienestar Social para resolver cualquier incidencia y toda la información se irá anunciando y publicando a través de la web del Ayuntamiento para su consulta”, agrega.

Más allá de mejorar sus habilidades, el concejal concluye que acciones como esta “posibilitan la creación de nuevos espacios de encuentros virtuales entre mayores de diferentes partes del municipio y generar dinámicas para la participación”.