

lunes 18 de septiembre de 2023

La Laguna inicia la segunda fase del programa de salud y ocio 'Mujeres a la Playa' con 1.046 inscritas

La iniciativa cumple dos décadas y está dirigida a mujeres mayores de 55 años empadronadas en el municipio



El Ayuntamiento de La Laguna, a través del Área de Bienestar Social y a partir de la encomienda a la Sociedad Municipal de Viviendas y Servicios (Muvisa), ha iniciado hoy la segunda fase del programa de promoción de la salud, ocio y tiempo libre 'Mujeres a la Playa'. Esta iniciativa gratuita, dirigida a mujeres a partir de 55 años empadronadas en el municipio, se prolongará hasta el próximo 23 de noviembre con dos grupos distribuidos en dos días de cada semana.

La concejala de Bienestar Social, María Cruz, comenta que "la consolidación de esta actividad como uno de los programas estrella de este Área, se debe a la gran acogida que tiene y por el enorme valor de envejecimiento activo que lo caracteriza". La edil,

además, explica que "la iniciativa ayuda a estas mujeres, que cuentan con un perfil dedicado al cuidado familiar y de personas dependientes, a sentirse más integradas en la vida social, así como a realizar ejercicios físicos que aumenta su calidad de vida y bienestar", subraya la concejala.

Entre las actividades de dinamización que incluye 'Mujeres a la Playa' se encuentra un taller de *aquagym*, con ejercicios físicos dentro del agua adaptados a personas mayores y que tienen como finalidad mejorar el equilibrio y la resistencia corporal. A este hay que añadir la actividad de gimnasia en la arena, que contribuye a fortalecer la masa muscular y prevenir enfermedades como hipertensión, artrosis y obesidad. "El programa no se olvida del aspecto manual y psicomotriz puesto que incluye un taller de manualidades que mejora la concentración, agilidad y rapidez mental además de facilitar el estímulo de los sentidos", concluye la edil, María Cruz.

La iniciativa incluye el transporte desde diferentes barrios y pueblos del municipio hasta la playa de Las Teresitas, con el correspondiente retorno a los puntos originales una vez finalizada la jornada. Estos incluyen puntos de recogida en Valle de Guerra, El Centenero, Los Baldíos, Finca España, Las Chumberas, El Cardonal, Los Andenes, San Jerónimo, Los Majuelos, Barrio Nuevo, La Verdellada, Guamasa, Camino El Tornero, Valle Tabares, Valle Jiménez, Tejina, San Benito, Casco, Gracia, San Matías, Las Mercedes, San Miguel de Geneto, San Bartolomé, El Ortigal, San Lázaro, Punta del Hidalgo, Bajamar, El Rocío, Las Mantecas, La Cuesta y barrio de La Candelaria.

Las inscritas se han dividido en dos grupos, uno de 474 mujeres que acudirán lunes y miércoles y otro de 572 que tendrá el turno correspondiente a los martes y jueves. Se han inscrito hasta el momento 1.046 mujeres de un total de 1.210 plazas por lo que el plazo continúa abierto. La inscripción debe hacerse a través de la web www.muvisa.com [<http://www.muvisa.com>] desde donde podrá descargarse el formulario de inscripción. Se puede ampliar la información a través de email en mujeresalaplaya@muvisa.com [<mailto:mujeresalaplaya@muvisa.com>] o llamando al 922 314 337.