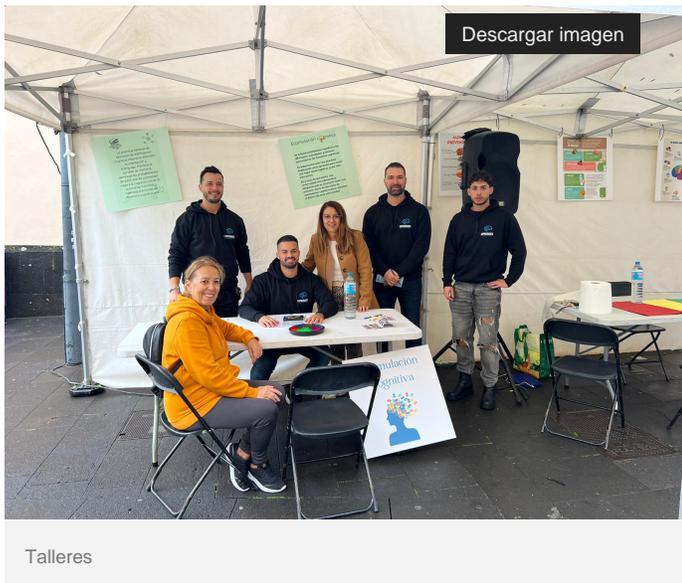


lunes 4 de diciembre de 2023

La Laguna promueve el envejecimiento activo con varias actividades sobre salud física y mental

La plaza de La Concepción acogió el pasado fin de semana varios talleres y actividades dirigidas a personas mayores que pretenden incentivar la actividad física y prevenir el autoabandono



El Ayuntamiento de La Laguna, a través de la Concejalía de Bienestar Social y Calidad de Vida, celebró el pasado sábado una serie de talleres de diferentes temáticas dirigidos a personas mayores del municipio. La plaza de La Concepción acogió varias carpas con personal especializado de diferentes ramas profesionales para ofrecer terapias que combinan la estimulación cognitiva y la actividad física.

“Numerosos estudios y la experiencia de la empresa que ha llevado a cabo estos talleres demuestran el creciente sedentarismo que se ha instalado en un amplio sector de la población mayor, por lo que es importante romper esta tendencia gracias a estas actividades, que no solo estimulan a la persona físicamente, sino que proporcionan una serie pautas a nivel cognitivo que

facilitan una actitud proactiva, vital en esta etapa de la vida”, concluyó la edil.

Estas actividades tienen como fin último estimular la autonomía personal y tratan de concienciar, tanto a familiares como a las propias personas mayores, de la importancia de desterrar el autoabandono. Los diferentes puestos emplazados en la céntrica plaza de La Concepción estuvieron distribuidos en temáticas como la estimulación cognitiva, la actividad física, la nutrición, la ayuda psicológica y la información de capacidades.

En cuanto a la estimulación cognitiva, el objetivo de los talleres es ayudar a proteger la salud mental en la tercera edad con ejercicios de estimulación en áreas del cerebro relacionadas con la memoria, el lenguaje, el cálculo, la atención, etc. En cuanto a la actividad física, los ejes centrales de las distintas actividades son la resistencia muscular, pulmonar, fuerza, movilidad y coordinación. En el aspecto nutricional se hizo hincapié en la importancia de una alimentación sana y equilibrada. También hubo apoyo psicológico, así como asesoramiento en cuanto a sus capacidades.

