

## **ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE EN TAPIA DE CASARIEGO**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el “envejecimiento activo y saludable” es el proceso por el que se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez”. Esta definición no sólo contempla el envejecimiento desde la atención sanitaria, sino que incorpora todos los factores de las áreas sociales, económicos y culturales que afectan al envejecimiento de las personas.

El envejecimiento activo es considerado para el Ayuntamiento de Tapia un objetivo primordial, intentado mejorar la autonomía, la salud, la participación y la productividad de las personas mayores de nuestro concejo. El consistorio tapiego está adherido a la Red Mundial de Ciudades Amigables con las personas mayores desde su aprobación en el Pleno 31-03-2017 y actualmente aprobó los estatutos para la creación del Consejo Local de Personas Mayores siendo este órgano, el encargado del Proyecto de Adhesión de Tapia de Casariego a la Red de Ciudades Amigables con las Personas Mayores así como para dar más participación a la población mayor en otras cuestiones municipales.

La Concejalía de Bienestar Social del Ayuntamiento de Tapia de Casariego, en colaboración con la Escuela Municipal de Salud, organizan en el municipio una serie de actividades dirigidas a personas mayores con el objetivo de fomentar un envejecimiento activo y saludable:

### **- ACTIVIDADES CENTRO RURAL DE APOYO DIURNO (C.R.A.D.)**

ACTIVIDAD LUNES: Zumba Gold (adaptada a personas mayores de más de 70 años)

ACTIVIDAD MIÉRCOLES: Gerontogimnasia (adaptada a personas mayores de 70 años)

### **- ACTIVIDADES EN POLIDEPORTIVO DE TAPIA DE CASARIEGO**

Los martes y los jueves, de 18 a 19 horas (Gerontogimnasia) y de 19 a 20 horas (Gimnasia de mantenimiento)

### **- ACTIVIDADES CENTROS SOCIALES DE SALAVE, LA VEGUINA, EL VALLE DE SAN AGUSTÍN Y MÁNTARAS.**

GERONTOGIMNASIA: Lunes 10.30 horas Mántaras, Martes 11.30 Salave, Jueves 10.30 La Veguina y a las 11.30 El Valle de San Agustín.

ZUMBA GOLD: Miércoles a las 10.00 La Veguina y 11.15 en el Valle de San Agustín; Viernes a las 10.00 en Mántaras y a las 11.15 Salave.

- **PRÓXIMAS ACTIVIDADES PARA LOS MESES DE ABRIL – MAYO – JUNIO**

Está previsto continuar con la realización, de cara a los meses de abril, mayo y junio de 2018, Talleres de Memoria y Estimulación Cognitiva que se desarrollaban en las distintas parroquias del concejo, así como Talleres de Manejo de Teléfonos Móviles e Informática adaptado a personas mayores.

Para más información, pueden dirigirse a la ESCUELA MUNICIPAL DE SALUD DEL AYUNTAMIENTO DE TAPIA DE CASARIEGO. Tel. 985628080

