

Día Internacional de las Personas de Edad | Envejecimiento activo

Efrén Hernández

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

El paradigma ha cambiado, y mucho. La vejez se ha convertido en una fase más del desarrollo mental y físico de las personas que alcanzan edades avanzadas, cuya forma de ver la vida y ganas de seguir experimentando nuevas sensaciones les hacen integrarse en grupos, asociaciones y clubes de pensionistas que lo único que buscan es demostrar que les quedan unos cuantos años de actividad por delante.

Todo esto se demostró ayer en el Parque Santa Catalina, con el edificio Miller como escenario principal. Esta semana se celebra el Día Internacional de las Personas de Edad (1 de octubre) y el mencionado espacio acogió un acto festivo organizado desde el Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria, que contó con la presencia de grupos ciudadanos de los cinco distritos de la ciudad, en el que no faltaron las actividades de agilidad mental, ejercicios de movilidad corporal o incluso actuaciones con música y danza al más puro estilo 'escalafifi'. A ritmo de Manolo Escobar, Los Tres de Canarias o Paquito el Chicolatero, los asistentes gritaron a los cuatro vientos que la vejez no es un final, sino la continuación de una carrera vital que no para, aunque se desarrolle a un menor ritmo.

Bailes y alegría

«Lo pasamos maravillosamente bailando. No tiene que ver la edad que tengamos para seguir activas y haciendo actividades, no hay más que ver toda la alegría que hay hoy ahí dentro», afirma Reyes González, de 71 años, con un ánimo palpable. Reyes es vecina del distrito Ciudad Alta, más concretamente del Polígono Cruz de Piedra, barrio desde donde parte para realizar diferentes tareas que incluyen gimnasia en la vecina Escaleritas o excursiones como la del próximo jueves, en la que visitarán los municipios de Arucas, Moya y Fingas. «Este domingo volvemos aquí a bailar», apunta, refiriéndose a las sesiones de tarde que se organizan en el mencionado Edificio Miller para el disfrute de los más veteranos.

«Ya hemos criado hijos y nietos y ahora vamos a disfrutar; nos están diciendo que el cerebro se reactiva hasta los 90 años, así que tenemos que aprovechar todas las oportunidades que tenemos todavía», señala, con una vitalidad que no le deja estar quieta mientras llegan los ecos de los pasodobles y las tonadillas desde el interior del Miller.

González se considera una persona activa desde joven, a la que siempre le ha gustado hacer ejercicio físico o regocijarse al alma tocando algún instrumento. «Siempre he sido muy activa, me gusta caminar y hacer gimnasia, así como tocar el timble», reconoce, añadiendo que actualmente continúa con la misma vitalidad, in-



Imagen del público entregado con una de las múltiples actuaciones que amenizaron el evento celebrado en el edificio Miller. | ANDRÉS CRUZ

Los actos por el Día Internacional de las Personas de Edad, celebrado el pasado 1 de octubre, han servido para reunir a más de 300 veteranos vecinos de los cinco distritos de la ciudad, para demostrar que la vejez no es más que otra etapa aprovechable de la vida. El envejecimiento activo es la proclama de estos ciudadanos jubilados a los que, en ocasiones, les falta tiempo para realizar todas las actividades que tienen en mente.

La edad no importa

El edificio Miller acogió un acto emotivo y ameno con mayores de toda la ciudad ❖ Los asistentes gritaron a los cuatro vientos que la vejez no es un final, sino una continuación

Planes para el otoño y el invierno

El Ayuntamiento pondrá en marcha este otoño nuevas actividades demandadas por los colectivos de personas mayores, que se desarrollarán de lunes a viernes en los cinco distritos de la ciudad. Entre las propuestas para este trimestre se encuentran talleres de manualidades, cuya finalidad es mejorar la memoria y el pensamiento creativo; y talleres de telefonía, que tienen por meta prevenir situaciones de aislamiento social. Además, se seguirán ofertando rutas culturales que aportan información etnográfica de diferentes enclaves de la isla. | E. H.

avanzadas. «Las últimas investigaciones en neurociencia han descubierto que el ejercicio físico ayuda mucho a la creación de neuronas y a la plasticidad cerebral», explica Melián.

Arminda e Irenela forman un penetrado dúo en el que la primera se centra más en el aspecto teórico-educacional y la segunda en el práctico-dinámico. «Yo me en-

Pasa a la página siguiente >>



Reyes González
71 años - Cruz de Piedra

«No tiene que ver la edad que tengamos para seguir activas y haciendo muchas cosas a la vez»



Petra Sánchez
75 años - La Isleta

«Estoy deseando que empiecen los talleres porque me ayudan a ocupar el tiempo y a hacer amistades»



Soledad Santana
70 años - Miller Bajo

«Gracias a estos eventos nos sentimos más jóvenes y no como personas que no valemos nada»



Maribel García
84 años - Piletas

«Nos gusta contar nuestras experiencias pero también seguir aprendiendo cosas nuevas»

Día Internacional de las Personas de Edad | Envejecimiento activo

<< Viene de la página anterior

cargo de la parte de ejercicios prácticos que aplican la teoría de Arminda. Nos complementamos mucho porque ella hace fácil de entender el aspecto teórico con ejemplos sencillos, mientras que yo hago ejercicios de estimulación cognitiva en los que están muy implicados el ritmo, el cuerpo, el movimiento de las manos y la boca, para la buena articulación de las palabras», expone Franquis.

Terapia y compañerismo

«Voy a estiramiento en el colegio León y Castillo los lunes y los miércoles, y también a los talleres de memoria y agilidad mental», detalla, Petra Sánchez, de 75 años y vecina el barrio mariner de La Isleta. Sánchez explica que los talleres municipales a los que acude le permiten distraerse por medio de actividades y juegos, así como «estimular la cabeza». «A mí me ha ido muy bien, es como una terapia y me ayuda a ocupar el tiempo y a hacer nuevas amistades», indica la isletera, destacando, a su vez, que forma parte de un grupo en el que se llevan «bienísimo». «Nos ayudamos en todo las unas a las otras y cuando está mal te viene muy bien», afirma.

Por su parte, Soledad Santana, de 70 años, confiesa que las actividades que pone a disposición el



El público asistente acompañó la 'performance' de los más atrevidos con palmas y cánticos. | ANDRÉS CRUZ

consistorio en su barrio, Miller Bajo, la estimulan y le hacen ganar ánimo juvenil. «Ya nuestros hijos son grandes y cada uno tiene su vida; gracias a esto nos estimulan y nos hacen sentirnos más jóvenes, no personas que no valemos para nada», señala, haciendo referencia a un problema que afecta a muchas personas que alcanzan

edades avanzadas y que sienten que no tienen nada más que aportar a la sociedad. Para Santana, todos los talleres, cursos y clases deportivas se hacen poco, dada su gran avidez de conocimiento y dinamismo. «La verdad que deberían ofrecer más actividades, porque estamos dispuestas a hacerlo todo», afirma, relatando que ocu-

pa casi todos los días de la semana con salidas para caminar, clases de relajación mental, talleres de manualidades y excursiones.

«Nos gusta contar nuestras experiencias y nuestra vida, pero también seguir aprendiendo cosas nuevas», relata Maribel García que, con 84 años, era una de las personas más veteranas entre el

público presente en la celebración del Miller. García es presidenta del Club de Pensionistas Montaña de San Gregorio, en el barrio de Piletas, desde el año

Las actividades de agilidad mental, los ejercicios de movilidad y las actuaciones completaron el evento

La estimulación cognitiva es básica para la conservación de una buena salud mental a edades avanzadas

2007. Sus ganas de ayudar y movilizar a sus vecinos le han hecho permanecer 15 años al frente de esta asociación, aunque reconoce que ya se está planteando su continuidad porque «los años no perdonan». En la actualidad, ya no se ve capaz de organizar muchas cosas, pero considera que sigue activa y dispuesta a ayudar a través de su conocimiento. «Lo que yo sé no me lo quiero llevar, lo quiero dejar aquí», sentencia.



CEDAES
Confederación Española
de Áreas Empresariales

06
07
OCT
2022

**5º CONGRESO
NACIONAL
DE ÁREAS
EMPRESARIALES**

TEATRO AUDITORIO AGÜIMES
AGÜIMES, GRAN CANARIA

ORGANIZA



PATROCINA



CONSEJERÍA
DE INDUSTRIA,
COMERCIO
Y ARTESANÍA