



NOTA DE PRENSA

LOS BIOTANOS FRENAN EL ENVEJECIMIENTO FÍSICO Y MENTAL GRACIAS A UNOS TALLERES

El Ayuntamiento de Biota ha puesto en marcha, hasta el próximo mes de junio, un proyecto para fomentar la calidad de vida ente la población mayor de 65 años de la localidad a través de diferentes propuestas

COMARCA DE LAS CINCO VILLAS, 12 DE NOVIEMBRE DEL 2018

Con el objetivo de frenar el envejecimiento (físico y cognitivo) de la población mayor de 65 años, se ha puesto en marcha en la localidad cincovillesa de Biota un proyecto que se desarrollará hasta junio del próximo año en el que los participantes llevan a cabo diferentes actividades destinadas a fortalecer y rejuvenecer su cerebro y su cuerpo. Las clases se imparten todos los martes en la Casa de Cultura de Biota a las 16.00 horas.

En ellas, la directora de esta propuesta, Eugenia Nasarre, aborda diferentes disciplinas, que van desde los talleres de memoria propiamente dichos, entre los que se incluye la recopilación de vocabulario propio de la zona, pasando por los refranes y los dichos y las fiestas de los pueblos, hasta un taller de mindfulness y otro de lenguaje.

Estas clases se engloban dentro del área cognitiva, pero hay otra vinculada a las nuevas tecnologías, en las que los alumnos se acercan a los nuevos soportes TICS, las herramientas básicas para configurar un smartphone, localización e instalación de APPs, uso del procesador de textos, búsqueda de información online y redes sociales, entre otras.

Las clases se completarán con varias propuestas de actividad física que incluye varias andadas senderistas y rutas culturales y clases de pilates y yoga.

Con todas estas propuestas se busca que los participantes fomenten su autonomía y esperanza de vida sin discapacidad, se promueva la estimulación, el mantenimiento de la agilidad mental y el entrenamiento de la memoria y se posibilite una mejor comunicación y participación, a la par que se compartan unas horas de actividad y convivencia entre vecinos.

Este proyecto se ha incluido en las ayudas que el Departamento de Ciudadanía y Derechos Sociales del Gobierno de Aragón publicó el pasado 2 de julio para la realización de actividades en entidades locales para desarrollar proyectos de envejecimiento activo, ayudas que fueron solicitadas por el consistorio biotano.

IMÁGENES ADJUNTAS: Varias vecinas de Biota, en los talleres de envejecimiento activo que se están desarrollando en la localidad todos los martes.

[PRENSA COMARCA CINCO VILLAS](#)

Teléfono: 609001377 (Nuria Asín).