

martes 24 de diciembre de 2024

El programa de rutas de senderismo para personas mayores de La Laguna cierra 2024 con diez recorridos por toda la Isla y más de medio millar de personas usuarias

La estrategia municipal de dinamización y envejecimiento saludable ofrece casi un centenar de actividades diferentes cada semana en todos los distritos



El Área de Bienestar Social del Ayuntamiento de La Laguna y la unidad de Dinamización y Ocio para personas mayores de Muvisa están haciendo el balance anual de las actividades puestas en marcha durante 2024 para fomentar el envejecimiento saludable y luchar contra la soledad no deseada entre los más de 43.000 laguneros y laguneras que superan los 60 años de edad. Y una de las propuestas más valoradas de este ejercicio ha sido el calendario de senderismo adaptado para personas mayores, que ha ofrecido diez rutas por toda la Isla y ha congregado a 500 personas de todos los distritos de La Laguna, una propuesta que registra un altísimo grado de satisfacción y demanda, por lo que ya

se está trabajando en una nueva oferta para 2025.

Así lo anuncia la concejala de Bienestar Social, María Cruz, quien recuerda que “este programa de senderismo está demostrando importantes beneficios físicos, emocionales y sociales entre las personas usuarias, con repercusión en la salud cardiovascular, fortalecimiento muscular y óseo, o la mejora del equilibrio y la coordinación, que son fundamentales para mantener la movilidad”.

A estos valores se suma el impacto psicosocial de la iniciativa, ya que “el contacto con la naturaleza y con personas con intereses afines está acreditado que contribuye a la reducción de la ansiedad y del aislamiento social, además de mejorar el estado de ánimo y reforzar la estimulación cognitiva, aspectos que también son esenciales para prevenir la soledad no deseada”, señala la edil.

Cruz recuerda que esta iniciativa forma parte de un amplio programa anual de actividades, “uno de los más extensos y completos en el ámbito municipal de Canarias, que supone más de 90 actividades a la semana en todos los distritos y que incluye propuestas creativas e innovadoras de ocio, cohesión social, formación, envejecimiento saludable y lucha contra la soledad no deseada”, un calendario que se diseña con las 36 asociaciones de mayores de la localidad y se refrenda por el Consejo municipal de Mayores.

Desde la Unidad de Dinamización y Ocio para personas mayores de Muvisa explican que “estamos apostando por acciones innovadoras para un colectivo más tecnologizado, muy marcado por los confinamientos de la pandemia y con intereses diferentes y que cambian rápidamente. Nos encontramos con que la soledad no deseada es uno de los factores de riesgo más significativos y que, tras pasar de una sociedad más rural a otra más urbana, se ha producido un progresivo aislamiento de la naturaleza”.

De ahí la importancia de apostar por programas como este que, además, “repercute en la cohesión social entre las personas mayores de nuestro municipio, propiciando vínculos e intercambios de experiencias que, a su vez, son fundamentales para facilitar su participación en la vida pública y en el desarrollo de las políticas que afectan a las personas mayores”, explican.

El programa de este 2024 finalizó el pasado 14 de diciembre con un recorrido por el Camino Real a su paso por el municipio de Arico, décimo desarrollado junto a Patea tus Montes y destinado a personas de más de 60 años de edad. Durante este año, se han ofrecido propuestas en distintos puntos de toda la Isla, con recorridos por el Parque Nacional del Teide, el Monte del agua, el malpaís de Güímar, el litoral de la Isla Baja, los antiguos caminos rurales del Sur o una visita a la recuperación forestal de la zona de Aguamansa, entre otros. Cada ruta está limitada a 50 plazas por operatividad y que se cubren rápidamente, dada la alta demanda.

Ciudad Amigable con las personas mayores

Estas acciones se suman al amplio catálogo de servicios que ofrece Muvisa para favorecer el asociacionismo, la implicación de las personas mayores en la vida lagunera y mejorar la calidad de vida de un colectivo que supone el 25% de la población del municipio, un compromiso que le ha valido a La Laguna su reconocimiento como Ciudad Amigable con las Personas Mayores por el Imsero.