



La Semana de la Salud de Adra continúa su marcha. Esta mañana ha tenido lugar el Envejecimiento Activo, impartido por Mireya Ibáñez en el Centro de Interpretación de la Pesca. A este taller han acudido más de 40 personas. Las actividades de esta semana continuarán hasta el próximo 2 de junio con el propósito de mejorar los hábitos de vida saludables de la población abderitana.

Al Taller de Envejecimiento Activo ha acudido el alcalde de Adra, Manuel Cortés, junto a la concejala de Participación Ciudadana, Elisa Fernández. El primer edil ha querido poner en valor este tipo de talleres, los cuales ve "muy necesarios para nuestros mayores y para que todos interioricemos la importancia de llevar un estilo de vida saludable y de tener el hábito de hacer ejercicio a diario, más aún cuando uno va cumpliendo años", pues, ha añadido que, "es la manera de envejecer gozando de buena salud".

### **Hay muchas maneras de envejecer de forma activa**

Mireya Ibáñez ha explicado a los abderitanos y abderitanas que se acercaron al Centro de Interpretación de la Pesca, qué es el 'envejecimiento activo'. Así, ha expuesto en este taller los consejos que se deben seguir para envejecer de manera activa y mantener una buena salud. En primer lugar, Ibáñez ha recalcado la importancia de mantener unos hábitos de vida saludables, entendiendo por ello, establecer unas costumbres diarias, tales como salir a caminar o realizar una actividad acorde a la edad y estado de salud.

Por otro lado, la ponente ha destacado que llevar una alimentación adecuada es fundamental, tanto para jóvenes como mayores. De esta manera, para envejecer de manera activa Ibáñez recomienda "permanecer en contacto con la naturaleza, cuidar mucho la salud, mantener buenas relaciones sociales y familiares, así como desarrollar una ocupación que nos ayude a desarrollar una habilidad, dentro o fuera de la casa".

### **Continúan las actividades de la Semana de la Salud**

Este jueves podrán disfrutar de yoga al aire libre, en la Playa de San Nicolás, con Rocío

Salinas. De manera paralela, en el IES Gaviota, Rubén Moncada desarrollará un taller llamado 'Botella fumadora'. Y de tarde, de 18:00 a 20:00 horas, se hablará de la enfermedad celíaca y la dieta sin gluten, un taller que impartirá la médico especialista en Pediatría, Irene Rubio Gómez, en el Centro de Interpretación de la Pesca. La Semana de la Salud concluirá con actividades deportivas. Y es que el viernes se celebra la quinta edición de la Carrera Popular 'Día Mundial Sin Tabaco', una jornada repleta de actividades. Y el domingo, de 07:30 a 16:00 horas, se hará senderismo por Las Lagunas de Archidona, una excursión que partirá desde la Cruz Roja de Adra.

### **150 beneficiarios del Taller de Memoria**

De forma previa a este taller se ha celebrado la clausura del Taller de Memoria. Una iniciativa que comenzó el pasado año como novedad en el municipio y que ha obtenido una gran respuesta por parte de las personas mayores. Tanto es así que alrededor de 150 personas se han beneficiado de este taller promovido desde el Área de Mayores e impartido entre octubre y mayo en Adra y las barriadas de La Alquería, La Curva y Puente del Río. El alcalde se ha comprometido a continuar desarrollándolo la próxima temporada.

Adra, 29 de mayo de 2019