

**LOCAL | Sanidad**

## **Más de 60 mayores participan en talleres de envejecimiento saludable en Priego y Baena**

**El proyecto, financiado por la Consejería de Igualdad y Bienestar Social, se viene desarrollando desde el pasado septiembre en varias provincias andaluzas**

**Redacción**

Lunes 16 de mayo de 2011 - 17:22



Un total de 66 mayores de Priego de Córdoba y Baena han participado en los talleres de envejecimiento saludable puestos en marcha por Cruz Roja Española con objeto de ayudar a prevenir enfermedades crónicas y fomentar una vida más activa entre este grupo de población.

Dichos talleres se enmarcan dentro del proyecto ‘Viviendo con calidad’, financiado por la Consejería de Igualdad y Bienestar Social por segundo año consecutivo, y que la institución humanitaria viene desarrollando desde septiembre de 2010 de manera simultánea en varias provincias andaluzas con el

propósito general de aumentar las expectativas de vida activa y libre de incapacidad de los mayores residentes en la Comunidad Autónoma.

Para conseguir tal objetivo, el voluntariado y el personal técnico de la organización impulsan un conjunto de acciones orientadas a promover un óptimo estado de salud física y mental entre la tercera edad, así como otras medidas dirigidas a proporcionar a las personas que padecen algún tipo de enfermedad crónica y a sus familiares instrumentos y técnicas para afrontar de la mejor forma posible el trastorno.

‘Viviendo con calidad’ se articula en unas sesiones formativas agrupadas en tres talleres diferentes: “Conocernos mejor”, “Autocuidados” y “Mejora del estado anímico”, que incluyen temáticas como enfermedades crónicas y su sintomatología; cambios físicos, psíquicos y sociales asociados a la edad y a la situación de jubilación; prevención de la depresión y de los riesgos en el hogar; y estimulación cognitiva.

De igual modo, el proyecto contempla la organización de diversas actividades de participación social, lúdicas y recreativas, adaptadas a las posibilidades funcionales de los integrantes de cada grupo.

En Priego de Córdoba, el personal de la institución humanitaria ha tenido en funcionamiento esta iniciativa en el hogar del pensionista y en el edificio de Servicios Sociales del Ayuntamiento, así como en Castil de Campos; mientras que en Baena los talleres se han llevado a cabo en la residencia geriátrica Personalía y en el centro de día de mayores.