

Recuperar la actividad y ahuyentar el aislamiento

El programa "Reconectados 65" de Santa Marta ayuda a los mayores a ganar calidad de vida con actividades y asistencia



Más de medio centenar de mayores participa en las actividades. | EÑE

EÑE | SANTA MARTA

SON un grupo de más de medio centenar de personas que han decidido trabajar para mejorar su calidad de vida, evitar el aislamiento y sacar todo el jugo a sus capacidades. Gracias al programa "Reconectados 65" que ha puesto en marcha la concejalía de Mayores de Santa Marta de Tormes, este colectivo cuenta con actividades y un seguimiento continuo que les facilita la adaptación al nuevo estilo de vida que marca los límites de la pandemia, algo que se complementa con la atención telefónica y la ayuda a domicilio que ha sido necesario reforzar en estos tiempos de crisis.

Los más habituados a las nuevas tecnologías trabajan por videoconferencia y a los que todavía se les resiste el mundo virtual, acuden semanalmente a recoger su carpeta de actividades que incluyen muchas áreas: esti-

dad estaba acelerando el deterioro cognitivo de muchos mayores que ahora incluso tienen la posibilidad de resolver sus dudas a través de la asistencia habilitada

por el Ayuntamiento a través de whastapp, el teléfono o el mail. Una forma además de actualizarse y formar parte con todos de la vida moderna.

Medio centenar de personas participan en un proyecto que busca evitar el deterioro cognitivo de los mayores

mulación cognitiva, ejercicios de recuerdo, tareas de ordenación, fluidez verbal, razonamiento o memoria. Ayudas prácticas para huir del deterioro cognitivo y recuperar la agilidad mental.

"Cada vez era más la demanda que nos hacían llegar nuestros mayores de poder realizar actividades, y con este programa intentamos llegar a todos ellos durante todo el tiempo que dure la Covid 19 de manera que puedan volver a la normalidad de disfrutar de todas las actividades que realizaban antes del confinamiento con una calidad de vida física y mental inmejorable", explica Esther Casado, concejala de Mayores.

Este grupo tan activo está formado por 35 mayores de edades comprendidas entre los 65 y los 75 años, y otros 20 situados en la franja de edad que va de los 75 a los 85 años. Personas todas ellas que se han subido al carro del nuevo modo de vida sin renunciar a realizar sus actividades aunque de una forma muy diferente a la que estaban acostumbrados.

Los meses de parón propiciados por la pandemia han hecho mella en muchos miembros de este colectivo, ya que la inactivi-

CULTURA CASTILLA Y LEÓN

PROGRAMACIÓN CULTURAL DICIEMBRE_2020

En diciembre más de 650 actividades en los museos, bibliotecas y archivos de Castilla y León

Toda la programación en la Comunidad y en cada una de sus provincias: cultura.jcyl.es/web/es/cultura-castilla-leon.html
Y también online en los nuevos canales de 'Cultura Castilla y León' en YouTube

Junta de Castilla y León