

# Lappset fue la anfitriona de una jornada sobre planes y estrategias de envejecimiento activo

Más de medio centenar de representantes de administraciones regionales, locales y provinciales acudieron a un encuentro en el que expusieron y compartieron sus experiencias en la promoción del ejercicio físico entre las personas mayores

Redacción / EM

El Hotel A Quinta da Auga de Santiago de Compostela acogió, el pasado 30 de septiembre, una jornada, promovida por la empresa Lappset España, en la que los asistentes analizaron el envejecimiento activo y los efectos de la práctica del ejercicio físico en el colectivo de personas mayores.

Más de medio centenar de asistentes, procedentes de instituciones nacionales y regionales, así como de diputaciones y ayuntamientos, acudieron a la jornada con el objetivo de exponer el papel que pueden desempeñar cada uno

Los espacios de ocio biosaludable ayudan a mejorar la forma física de los mayores en función de sus necesidades concretas

Los organizadores mostraron los planes y experiencias de control que desarrollan en Cataluña desde 2006

de ellos en el desarrollo y la promoción de políticas que promuevan un envejecimiento activo y menos dependiente. El anfitrión del acto fue Miguel Carmona, director general de Lappset España.

## Desarrollo y contenidos

Los organizadores quisieron hacer partícipes a todos los organismos invitados de los planes y experiencias de control y dinamización llevadas a cabo en Cataluña desde el año 2006. Estas acciones fueron desarrolladas en espacios al aire libre mediante la instalación de equipamientos específicos para los mayores, donde estos pueden experimentar el cambio de pasivos a activos mediante la práctica de ejercicios sencillos, con movimientos suaves y controlados que se asemejan a los de las actividades de la vida diaria.

José Joaquín García, vicepresidente de la Federación Nacional de Centros y Servicios de Mayores y especialista en



(Arriba) Un instante de la jornada sobre envejecimiento activo; (abajo) Demostración práctica de los equipos diseñados específicamente para mayores.

Gerontología, analizó las necesidades del colectivo y su proceso de envejecimiento, así como su papel en la sociedad.

Manuel Montero Rey, jefe de Servicio Internacional del Imsero, presentó las directrices previstas para el Año Europeo del Envejecimiento Activo y la Solidaridad Intergeneracional 2012, así como las políticas que lo abordan.

Por su parte, la doctora Mariona Violan, codirectora del Plan de Actividad Física, Deporte y Salud de la Generalitat de Catalunya (Pafes), detalló los factores de riesgo y costes mundiales producidos por una falta de actividad física, así como los beneficios de la misma para la salud de adultos y mayores. La coordinadora territorial del Pafes, Maica Rubinat, expuso la experiencia

de colaboración con las redes de itinerarios y parques saludables de Dipsalut (Diputación de Girona). La potencialización de estos recursos se realiza a través de la web "[www.itinerarisiparcsdesalut.cat](http://www.itinerarisiparcsdesalut.cat)", donde se recomienda el uso conforme a las necesidades de cada paciente y la importancia de las dinamizaciones de estos espacios.

Josep Solé, gerente del Servicio de Equipamientos, Infraestructuras Urbanas y Patrimonio Arquitectónico de la Diputación de Barcelona, comentó la experiencia real llevada a cabo por dicha Diputación en diferentes planes y enumeró las pautas llevadas a cabo para la instalación de estos espacios saludables.

En otro punto, Manuel Domingo, decano del Colegio de

Fisioterapeutas de Cataluña, y Gabriel Liesa, secretario del mismo, analizaron la manera más apropiada de mejorar las habilidades y el estado físico en los mayores, teniendo en cuenta las patologías más comunes en este colectivo.

La fisioterapeuta Pat Vidal realizó una sesión práctica de dinamización de estos equipamientos planteados para los mayores de 65 años, donde mostró la forma más correcta para su óptima utilización y para obtener los máximos beneficios posibles. Además, insistió en la importancia que tiene la presencia de especialistas en estas áreas para promover el ejercicio al aire libre.

Odu Martos, técnica referente del programa de gente mayor del Ayuntamiento de Sant Boi de Llobregat, mostró la ex-

periencia en este consistorio a la hora de gestionar estas áreas mediante dinamizadores.

Alberto Asenjo Carbia, antropólogo social, cerró las ponencias con la exposición de su estudio, centrado en la optimización del uso de las zonas de ocio saludables con el objetivo de señalar los factores que inciden en la decisión de adoptar o rechazar la práctica de ejercicio en estos equipamientos, así como ciertas claves para conseguir el máximo número de usuarios.

Finalmente, tuvo lugar un coloquio con todos los ponentes donde los asistentes se informaron sobre aspectos de estos planes de promoción del envejecimiento activo.

Más información en "[http://www.lappset.es/Señior\\_Sport.iw3](http://www.lappset.es/Señior_Sport.iw3)".