

# Los mayores mejoran su capacidad física y cognitiva con sesiones 'online'

El programa 'Cercanos' incorpora novedades, como un podcast de recetas tradicionales para conservar la memoria viva de las pedanías

**INMA RUIZ**  
Lorca

Josefa, de 81 años, casi no sale de casa por los problemas de movilidad que padece y a regañadientes aceptó ser una de las beneficiarias de la actividad 'Mayores conectados online' del programa regional Cercanos. Ahora no se pierde por nada las tres clases a la semana en las que recibe a través de su televisión y de forma personalizada atención psicológica y terapia física y cognitiva. «No quería hablarle a una pantalla pero es que detrás están las terapeutas Lily y Mireia, que se preocupan por ella», explica su nieta Silvia en declaraciones a LA VERDAD. «Está más contenta y más ágil y se siente más acompañada», asegura.

De esta actividad se benefician 35 personas mayores de las pedanías de Río, Campillo, Almendricos, Pulgara, Torrealvilla, Coy, Doña Inés, Ramonete, Purias y Zarcilla de Ramos y de algunos barrios del casco urbano, explica María Baenas, técnico de la Concejalía de Servicios Sociales. La iniciativa se ha implantado también en cinco centros de mayores de zonas rurales con la participación de un centenar de usuarios. Con la asistencia de monitores realizan 'online' actividades como karaoke o bingo para estimular su memoria.

Además, está en marcha el proyecto 'Recuperación de tradiciones, historia y memoria viva de las pe-



Josefa se prepara para recibir una de las clases en su casa a través de la televisión. iv

danías de Lorca' para preservar el patrimonio inmaterial, las costumbres y la historia oral de las zonas rurales a través de los recuerdos de los mayores. La idea partió del historiador y cronista oficial de la ciudad, Manuel Muñoz Clares, que puso de manifiesto la necesidad de dar continuidad a las tradiciones no escritas para que los conocimientos y costumbres sigan pasando de generación en generación. La primera edición ha comenzado a desarrollarse en las pedanías de La Escucha, Avilés, Ramonete y Garrobillo para recoger los testimonios de los vecinos de más edad sobre la vida cotidiana, oficios tradicionales, fiestas y cambios sociales. Con la colaboración de la Compañía Teatro Guerra se está creando un podcast

## En colaboración con el campus universitario se realizan talleres para controlar la diabetes, la presión arterial y caídas

en el que comparten recetas tradicionales que forman parte de la identidad cultural de las zonas rurales y corren riesgo de desaparecer. El material audiovisual será presentado en los próximos meses en las plazas de las pedanías con la presencia de sus protagonistas.

Baenas afirmó que el programa, que tiene una aportación económica del Gobierno regional de

640.000 euros en su segunda edición, busca el bienestar social y la participación de los mayores y está abierto a nuevas propuestas para combatir la soledad no deseada. Destacó entre las de mayor aceptación la colaboración con el campus universitario de Ciencias de la Salud con la realización de talleres para controlar la diabetes, la presión arterial, las caídas y mejorar la alimentación. También las visitas a bodegas almazaras y museos del municipio y excursiones culturales a otras localidades de la Región, como Bullas y Cehegín.

Para el próximo año la Concejalía planea realizar formación para el voluntariado y talleres de salud emocional en colaboración con Voades y el Teléfono de la Esperanza.

## EN BREVE

### UNIVERSIDAD

#### Jornadas de Enfermería

I. R. El campus universitario acoge la décimoquinta edición de la Jornada Científica de Estudiantes de Enfermería en la que los estudiantes de tercer curso defenderán sus trabajos de investigación. Entre las materias abordadas por los alumnos figuran los cuidados paliativos, el envejecimiento, la salud mental, la salud de la mujer y los cuidados pediátricos. Las jornadas refuerzan la apuesta del campus por la formación especializada y la investigación aplicada. Concluirán con la ponencia 'Prevención de la fragilidad y mejora de la calidad de vida en el anciano a través de los juegos tradicionales: Proyecto ELDERPLAY' del doctor en Ciencias de la Salud Alberto Salas.

### LITERATURA

#### Premios del certamen de relatos 'El Flori'

I. R. Jóvenes estudiantes han sido premiados en la quinta edición del Certamen de Relatos José Alberto Lario 'El Flori', en recuerdo del músico y activista por los derechos de los damnificados por los terremotos, ya fallecido. En la categoría de Primaria y ESO, la ganadora ha sido María Reinaldos, del colegio Ciudad del Sol por su trabajo 'La música amansa las fieras'. En la categoría de Bachillerato el primer premio ha sido para Doha Najimi, del instituto Ramón Arcas, por el relato 'La partitura que desarmó el silencio'. En la categoría de mayores de 18 años el relato ganador ha sido 'Partitura de unas niñas que bailan', de Paloma Hidalgo. Los premios se entregarán el sábado en La Viña.

**Campamento de Inmersión**  
**Inglés, Deportes y Aventura en Girona**

Del 1 al 12 de julio.  
Jóvenes de 12 a 15 años.

¡No te lo pierdas!

Fluency Idiomas

QR code

Logo of the Spanish Ministry of Education and Vocational Training