



300 mayores de Huelva han participado en la campaña de natación terapéutica

Un total de 300 mayores onubenses se han beneficiado desde el pasado mes de octubre de la Campaña Municipal de Natación terapéutica dirigida a este colectivo. Una iniciativa impulsada por el Ayuntamiento de Huelva, que se ha desarrollado en el Polideportivo Municipal Diego Lobato con el objetivo de mejorar la condición física y calidad de vida de los participantes.

Así, mediante esta Campaña de Natación, a lo largo de este curso los asistentes han podido ejercitarse en la piscina, practicando en el agua distintos tipos de ejercicios adaptados a la tercera edad, con el fin de que pudieran ganar en salud y autonomía personal. Según los usuarios de esta campaña, los

beneficios físicos se hacen notar a los 2 o 3 días.

Para el Consistorio, una de las prioridades de esta iniciativa, que aúna salud y deporte, ha sido promover el envejecimiento activo entre los mayores de la capital, que gracias a este programa han podido adquirir además hábitos saludables, mejorar sus habilidades sociales y divertirse, combatiendo el sedentarismo y contribuyendo a evitar el aislamiento que puede llegar a padecer este colectivo.

Para beneficiar al mayor número posible de onubenses, este programa ha estado dividido en dos cuatrimestres, formando por grupos de 25 personas que han acudido semanalmente a este polideportivo situado en la barriada de La Orden, donde los mayores han estado acompañados y guiados en todo momento por dos monitores y un socorrista del área municipal de Deportes.

Con el fin de evitar posibles lesiones y garantizar la seguridad de los mayores, se ha venido desarrollando un plan de actividades diseñado en función de las capacidades físicas, limitaciones y particularidades de cada grupo, con ejercicios dirigidos tanto a mejorar la capacidad cardiorrespiratoria como la forma física neuromuscular.

Por otra parte, gracias a estas sesiones, se ha contribuido también a que los participantes con sobrepeso o con problemas traumatológicos propios de una edad avanzada hayan podido mejorar su movilidad.