



## **150 mayores han disfrutado de la campaña 'EmpiezaxTi', que fomenta su actividad física**

Las carpas de la Avenida de Andalucía han acogido esta mañana la clausura de la campaña '#EmpiezaxTi, Activa Tu Vida', un programa impulsado por la Fundación 'España Activa' del Consejo Superior de Deportes, en colaboración con el Ayuntamiento de Huelva, mediante el que se han beneficiado desde el pasado mes de abril un total de 150 mayores onubenses.

Para el Consistorio, el objetivo de esta iniciativa, que se retomará nuevamente tras las vacaciones de verano, ha sido fomentar la actividad física entre los ciudadanos, motivando a la población para que incorporen el deporte a sus vidas de forma habitual, así como transmitiéndoles que la actividad

física puede convertirse en el mejor medicamento preventivo para la salud.

Esta campaña pionera, de la que Huelva ha podido beneficiarse junto a otras ciudades españolas como Málaga, Tarragona o Logroño, ha sido valorada además de forma muy positiva por sus participantes, que han venido asistiendo semanalmente a sesiones deportivas de una hora de duración, lo que les ha permitido comprobar los numerosos beneficios que tiene para la salud llevar una vida activa.

Gracias a esta campaña, que ha contribuido a reforzar los programas municipales que promueven el envejecimiento activo, los mayores de distintos barrios de la capital han podido aprender ejercicios funcionales para aplicar a su vida diaria, poniendo también en valor gestos cotidianos tan importantes como pueden ser la forma correcta de levantarse de la cama, agacharse para coger peso o llevar el carro de la compra, movimientos corporales que pueden influir también en la salud y mediante los que se pueden evitar lesiones.

Las clases enmarcadas en esta campaña se han venido desarrollando tanto en los centros sociales Cristina Pinedo, Torrejón, La Orden, Lazareto y Gota de Leche, así como en la Asociación Fibronuba, como en parques y espacios al aire libre de la ciudad, donde los mayores han disfrutado de sesiones de gimnasia de mantenimiento y de ejercicios para ganar movilidad articular y mejorar enfermedades como la fibromialgia.

Finalmente, cabe destacar que tras esta sesión colectiva que ha puesto el broche de oro a '#Empieza por ti, Activa tu vida' en la Avenida de Andalucía, este programa se retomará en septiembre con nuevos retos, entre los que se incluyen tanto la ampliación del número de horas semanales de gimnasia como el abrir esta iniciativa a otros colectivos de la población como niños y familias al completo.