

## “Parque biosaludable para mayores” en el Centro de Día de Villajoyosa

Los usuarios del Centro de Día Fundación Aragonés ya están viendo los beneficios que les aporta el “parque para mayores”, inaugurado el pasado mes de Diciembre en el Centro de día.

Este espacio ubicado en jardín del Centro, cumple un interesante servicio de bienestar y salud para mayores ya que ayuda al mantenimiento tanto de sus capacidades físicas y funcionales como también cognitivas y sociales.



El parque está formado por paralelas con obstáculos, conjunto de banco con pedales, ejercitadores de pies, dos paneles de ejercicios para brazos y un puente con escalera.

Todo este equipo nos ayudará a que nuestros usuarios mantengan o aumenten la movilidad articular y la fuerza muscular, mejoren el control de equilibrio, la coordinación psicomotriz, la flexibilidad, la destreza de movimientos,... fortaleciendo así el sistema cardiovascular y buscando como objetivo principal mantener la independencia y funcionalidad diaria, previniendo algunos problemas como caídas, inestabilidad o situaciones de falta de autonomía.

No cabe duda que hacer ejercicio es sano, pero si lo hacemos en compañía y al aire libre le añadimos el bienestar que aporta el contacto con la naturaleza y de las sensaciones que nos aporta el entorno.

