

Los Vélez (Almería)

Parques de rehabilitación para mayores

**FISIOTERAPIA
PARA TODOS**

ROSARIO CANO. Periodista de la revista "BALIS" del GAL APROVELEZ.



Incentivar a las personas mayores del municipio para que salgan de casa y se relacionen, al tiempo que mejoran sus condiciones físicas, son los objetivos prioritarios de los dos parques para mayores instalados en Vélez-Rubio con subvención del Grupo PRODER de la comarca.

Los aparatos pueden ser usados por cualquier persona que necesite ejercitar sus articulaciones y músculos.

La Asociación para la Promoción y el Desarrollo de la Comarca de Los Vélez (APROVELEZ), a través del programa PRODER A, está apoyando los proyectos vinculados a los servicios sociales que tienen como principal objetivo la mejora de la calidad de vida de colectivos como los mayores o los discapacitados. Estos proyectos llevan aparejado un alto componente de cohesión social del territorio y actúan como indicativos claves de competitividad territorial. En esta línea de acción se enmarca un proyecto pio-

nero promovido por el Ayuntamiento de Vélez-Rubio, localidad de unos 7.000 habitantes: la instalación de dos "Parques para Mayores" al aire libre en el municipio. La inversión total ha sido de 124.821 euros, con una subvención del 60% del programa PRODER.

Los parques para mayores del barrio del Cabecico y del Lago del Mesón se han instalado estratégicamente junto a las dos residencias de mayores de la localidad (entre ambas acogen a unas 134 personas), en las proximidades del área infantil de dos parques ya habilitados. Desde su apertura en febrero de 2005 ha permitido crear, en un entorno natural de 500 m² y 2.000 m² respectivamente, un espacio de convivencia entre los más mayores y los más pequeños.

Ponerse a tono

Los dos parques están dotados con los elementos necesarios para que estas personas disfruten de un espacio lúdico y al mismo tiempo realicen ejercicios de rehabilitación a los que no pueden optar en programas de fisioterapia públicos por el carácter crónico de su enferme-



Los Parques cuentan con aparatos que sólo se pueden utilizar en algunos centros especializados.

dad. Ambos cuentan con módulos integrados por aparatos que hasta hoy sólo se podían utilizar en determinados centros especializados en fisioterapia, en este caso adaptados para la práctica de ejercicios suaves sin necesidad de supervisión por parte de personal experto. Cada módulo, además, se complementa con un panel donde se explica el correcto manejo de cada aparato, firmado por un profesional del sector de la rehabilitación. Los aparatos son de diversos tipos: una escalera de dedos (para trabajar las articulaciones), un asa giratoria (para trabajar las muñecas), una rueda de hombro, una marquesina con escalera y escalerilla, barras paralelas con pista cuadriculada, rampas y juegos de pedales, entre otros. Un espacio que, además de servir de entretenimiento, permite a este colectivo ejercitar y rehabilitar distintas articulaciones del cuerpo según el aparato seleccionado.

Los parques cuentan con diferentes aparatos para realizar ejercicios suaves de rehabilitación

Si bien los parques están pensados para ser utilizados de forma preferente por las personas mayores, también pueden ser usados por cualquier persona que por accidente o deficiencia necesite ejercitar sus articulaciones y músculos, o, simplemente por aquellos que deseen mantener en las mejores condiciones posibles sus facultades físicas.

El equipamiento no se sitúa en una sola zona sino que se distribuye a lo largo de las sendas del parque, lo que invita a los mayores a pasear. Mediante la instalación de estos espacios junto a áreas de recreo infantil se pretende además facilitar la integración de la población mayor con el resto, y ofrecerles una oportunidad atractiva de distraerse y hacer ejercicio junto a sus nietos.

La aceptación de los parques hasta el momento ha sido buena, según Esther Olivares, miembro del Grupo de Acción Local, y ahora son muchas las personas mayores, de residencias o no, que pasean por ellos, especialmente en primavera y verano. “Resulta curioso —señala— que las mujeres suelen ser menos reticentes que los hombres a la hora de utilizar los diferentes aparatos que hay en el parque. Es habitual verlas acudir en grupo, mientras que la presencia de los hombres se da más a última hora de la tarde, cuando hay menos gente. En numerosas

ocasiones están solos —subraya la técnica del Grupo—.” Esther Olivares explica también cómo suele repetirse la imagen del abuelo o abuela que va con sus nietos al parque y que, mientras los niños juegan, aprovecha para hacer algo de ejercicio sin perderlos de vista.



Un incentivo para relacionarse

El alcalde de Vélez-Rubio, José Luís Cruz Amario, destaca el carácter innovador del proyecto y explica que la idea se sustenta en el hecho de que cerca del 33% de la población de la localidad tiene más de 65 años y que la mayoría vive sola: “La iniciativa pretende ofrecer a los mayores un incentivo más para salir de casa —señala—, encontrarse con otros compañeros y compañeras de su edad, y compartir momentos de ocio con los más jóvenes, al tiempo que se divierten y ejercitan sus músculos”.

Ana Martínez, gerente del Grupo de Desarrollo Rural de Los Vélez, manifiesta sentirse orgullosa por la puesta en marcha de este proyecto y satisfecha al ver los resultados del esfuerzo tanto del Ayuntamiento como del equipo de trabajo que dirige. La gerente del PRODER recuerda que las subvenciones proceden de los fondos de la Junta de Andalucía y de la Unión Europea y añade que desde el Grupo se seguirán apoyando iniciativas encaminadas a mejorar los servicios de la comarca o a implantar otros nuevos a los que se tiene difícil acceso desde los pueblos del interior.

Por otra parte el centro de día del municipio organiza distintas actividades dirigidas a las personas mayores para las que aprovecha las instalaciones de estos parques, especialmente para clases de gimnasia de mantenimiento.

La buena acogida de la iniciativa entre la población ha incentivado la construcción junto a uno de los parques de mayores, de un nuevo centro de día, que pretende acoger entre 250 y 300 personas, y que permitirá sacar más partido a la inversión realizada. 🌿

La iniciativa pretende ofrecer a los mayores un incentivo más para salir de casa.

■ Grupo de Desarrollo Rural Los Vélez
950 412 527
aprovelez@aprovelez.com
www.aprovelez.com