

FAVARA CAMINA I TALLER D'EMPODERAMENT



Favara, amb l'activitat física saludable

L'exercici físic millora la funció mental, la memòria, la rapidesa, la sensació de benestar i produeix una estabilitat en la personalitat caracteritzada per l'optimisme. Amb l'objectiu de millorar la salut de totes les persones adultes i en concret als majors de 60 anys, l'Ajuntament de Favara, adherit des d'octubre de 2018 a Xarxa Salut, ha posat en marxa el projecte «Favara Camina».

Aquest projecte naix de la voluntat i participació conjunta de diverses associacions municipals, el Centre d'Atenció Primària i la Regidoria de Salut i Benestar Social. La iniciativa «Favara Camina» consisteix en la realització d'una ruta saludable d'una hora de durada per dins del nucli urbà del municipi d'uns 4 km aproximadament. Està impulsada pel Departament de Salut de la Ribera per a fomentar les caminades com a pràctica habitual entre la població, amb l'objectiu de millorar la qualitat de vida i promocionar la salut.

A més a més, s'ha establert aquesta ruta saludable senyalitzada de forma permanent que permet a les persones utilitzar-la de forma continuada i disposar d'ella de forma adequada a les seues necessitats i temps lliure.

D'altra banda, també s'està realitzant un taller d'empoderament per al benestar físic, mental i emocional. Aquest taller es realitza dos dies a la setmana amb una durada d'una hora i comprén, des de classes de zumba i eixides pel terme fins a tallers de maquillatge.

Per celebrar el Nadal, es va realitzar el passat 23 de desembre un esmorzar saludable per als dos tallers, on la Regidoria de Benestar social i salut va regalar unes motxilles i samarretes per a cada participant en l'activitat. Aquests dos projectes es troben englobats dins de les diverses activitats organitzades per l'Ajuntament, relacionades amb l'activitat física saludable i encaminades a millorar el benestar dels nostres veïns i veïnes.

M^{re}José Malonda

Regidoria de Benestar social i salut



Ajuntament de Favara

