

Abierta la inscripción para el programa gratuito “Envejecimiento activo, saludable y feliz” organizado por la concejalía de Salud durante noviembre y diciembre

MIERES, 19/11/2019.- El Ayuntamiento de Mieres, a través de la concejalía de Salud que dirige Teresa Iglesias, ha organizado un programa terapéutico integral que, bajo el lema “Envejecimiento activo, saludable y feliz”, plantea distintos talleres diseñados para descubrir el valor intrínseco de la felicidad y de ser feliz como soportes fundamentales de la salud, del bienestar y de la longevidad. Los talleres, de carácter gratuito, se desarrollarán los días 25, 26 y 2 de noviembre y 2 y 4 de diciembre en la Casa de Cultura de Mieres y para participar es necesaria la inscripción previa en el teléfono 630486468. Este ciclo está dirigido por Jose A. Flórez Lozano, Catedrático del Departamento de Medicina y Ciencias de la Salud de la Universidad de Oviedo.

El objetivo de esta iniciativa es mejorar la calidad de vida de las personas desde edades relativamente tempranas mediante la promoción y el desarrollo de una vida saludable, participativa y segura. Todo ello con el fin de prevenir enfermedades, intentar frenar o moderar el fenómeno de la dependencia y generar más calidad de vida, más autoestima, satisfacción vital y bienestar tanto físico como mental. Cada sesión tendrá una duración aproximada de hora y media y se trata de un programa participativo, interactivo y entretenido para avanzar en la idea de que la vejez es una etapa para vivir plenamente, con desafíos, ilusiones, expectativas y superación.