

<http://www.periodicovictoria.cu/en/47-portada/7438-por-una-vejez-alegre-y-saludable>

Por una vejez alegre y saludable

Written by **Casandra Almira Maqueira**

Periódico Victoria, Isla de la Juventud 13 de diciembre 2014, ISSN 0864-33851



Un modo de vida positivo y la realización de actividades que procuren un mejor funcionamiento del organismo y de la mente, son la razón de ser de los Círculos de Abuelo en la Isla de la Juventud para asegurar una óptima calidad de vida en la ancianidad.

Así lo demostraron los longevos de Sierra Caballos, Centro Histórico, Juan Delio Chacón y Patria, consejos populares atendidos por el Combinado Deportivo Irene Hernández, en su encuentro trimestral efectuado este mes en la unidad de Propaganda.

La Peña de la Tercera Edad, como le nombran, es escenario para la exposición de manualidades, arte culinario, interpretación de temas musicales del ayer, baile y, sobre todo, compartir, así afirmó Nuria Peña Montero, jefa de Cátedra de Cultura Física del referido combinado.



“Otras actividades son los juegos de dominó, caminatas y celebración de cumpleaños colectivos. La esencia está en mantener una vida física, mental y socialmente activa, combatir la tendencia a la inercia y la pasividad.

“Cuba redobra hoy sus esfuerzos para garantizar una mejor protección al adulto mayor debido al acelerado envejecimiento de la población pinera, reto contemplado en los Lineamientos de la Política Económica y Social del Partido y la Revolución”, concluyó Peña Montero.

Aunque la expresión “mantenerse en forma” proviene del deporte, su uso ha llegado a calificar al estilo de vida, en el que se adopta una actitud y se realizan acciones que garantizan una superior calidad de la misma, proyección extendida también en el territorio.



El propósito es contribuir a elevar el nivel de salud y el grado de satisfacción de los abuelos mediante la prevención, promoción, asistencia y rehabilitación.

Protagonistas en este sentido deben ser la familia, la comunidad y el propio adulto mayor en la búsqueda de soluciones a sus problemas de conjunto con el Sistema Nacional de Salud Pública en coordinación con otros organismos y organizaciones involucrados en esta atención.