

## **LA GIMNASIA EN EL CENTRO DE DÍA DE ORGAZ**

El Servicio de Estancias Diurnas de Orgaz contempla la gimnasia para mayores o la Gerontogimnasia como una de las actividades más importantes para mantener despiertas y en forma las facultades físicas y psicológicas.

Es muy importante esta actividad a nivel psíquico porque el cerebro se ve obligado a trabajar recordando y coordinando las diferentes partes del cuerpo.

En el Centro de Día se realiza la Gerontogimnasia dos veces en semana, lunes y miércoles aunque para nada se descuida este aspecto el resto de días, pues los martes, jueves y viernes ejercitamos el cuerpo con circuitos en el gimnasio ayudándonos de mecanoterapia (pero esto ya lo explicamos otro día).

Se comienza la sesión con un breve taller de memoria, en el que nos situamos en la fecha y otros aspectos de orientación, a continuación comenzamos la gimnasia sentados todos en círculo. En este momento empezamos a mover las articulaciones desde la cabeza hasta los pies: cuello, hombros, muñecas, dedos, cintura, rodillas y tobillos. La sesión se completa con picas, pelotas y otros utensilios muy utilizados en gimnasia y siempre... claro esta... dirigidos por una profesional experta en Terapia Ocupacional para mayores.

Después de una sesión así a primera hora de la mañana, les podemos asegurar que los abuelos ya han calentado motores y están preparados para afrontar el día con energía y con motivación.