

Las 'Mareas do Coñecemento' de la UVigo llegan a O Rosal

A.F. OROSAL
comarcas@atlantico.net

■ ■ ■ Las "Mareas de coñecemento" de la Universidad de Vigo recalarán en O Rosal en su camino por democratizar el acceso al saber científico, artístico y tecnológico entre la población de más de 50 años del rural. Una iniciativa que llega "para hacer frente a los retos derivados del envejecimiento poblacional, potenciando y difundiendo el saber científico entre nuestros mayores", como destaca alcaldesa, Ánxela Fernández Callís.

El contenido del programa de actividades está diseñado específicamen-

te para O Rosal en colaboración con el Ayuntamiento. En esta ocasión las actividades estarán centradas en la salud a través del ejercicio y de los consejos sobre alimentación, así como en la historia y el patrimonio local, tanto arquitectónico como cultural, histórico, natural, musical o etnológico. Las clases, gratuitas, serán en el Centro Social Polivalente previa inscripción y con plazas limitadas.

El primer seminario estará enfocado en el "Pilates sénior", con una pequeña parte informativa sobre los ejercicios terapéuticos para personas mayores y con ejercicios prácticos. La

clase, dirigida por Iris Machado y Gustavo Rodríguez, profesores de la Facultad de Fisioterapia de la Universidad de Vigo, se impartirá el martes 7 de mayo, de 16,30 a 19,30 horas, y tendrán un aforo máximo de 20 personas. La segunda actividad será el seminario "Saúde e Benestar", un taller de cinco horas con una primera sesión divulgativa el 21 de mayo, a las 16,30 horas, sobre nutrición, ejercicio y salud, y una sesión práctica con una ruta cardio-saludable de 3,5 horas de duración, el 23 de mayo a las 16 horas. ■