



Huertos de vida

Los mayores del Centro de Día de La Paz en Baracaldo (Vizcaya) han podido volver a disfrutar de la vida rural en la gran ciudad gracias a las actividades de horticultura y jardinería, llevadas a cabo por el centro en su afán por fomentar un envejecimiento activo.

Esta actividad, que ya forma parte de su rutina diaria, les ha proporcionado numerosos beneficios terapéuticos derivados del vínculo emocional que establecen con las plantas.

Gracias a su trabajo en el pequeño huerto ecológico, los mayores se sienten útiles y tienen la posibilidad de realizar ejercicio físico, mejorar su autoestima y el estado de ánimo general.

La también llamada hortoterapia ha contribuido además a una serie de avances cognitivos en atención, concentración y memoria de los mayores.