

LA IMPORTANCIA DE CONTINUAR CON CIERTO GRADO DE ACTIVIDAD

La **OMS** en su Informe sobre el Envejecimiento y la Salud, dispone que un entorno adaptado al colectivo de más de 60 años es fundamental para poder realizar actividad física y mantener la movilidad. El motivo es sencillo, los ejercicios de actividad moderada aumentan la fuerza, la capacidad aeróbica, la flexibilidad y el equilibrio para caminar y mantenerse de pie. Incluso las caminatas cortas pueden ayudar a mantener las funciones físicas y cognitivas llegados a cierta edad. En España el 41,90% de las personas de más de 60 años viven en **hogares unipersonales**, de los cuales el 72,30% son mujeres. Por edad, el 42,3% de las mujeres mayores de 85 años viven solas, frente al 21,8% de los hombres.

En **Ginebra (Suiza)** han creado la **Cité Seniors**, un centro de información y reunión para adultos mayores que ofrece un **espacio para socializar, aprender y acceder a información** sobre diversos temas. Cité Seniors tiene actividades durante todo el año, incluidos seminarios, debates, paseos culturales y cursos de capacitación.

HOME LIVING Los Manantiales, pretende desarrollar una comunidad de personas de más de 55 años que puedan disfrutar de un **estilo de vida activo, mejorando sustancialmente su calidad de vida actual** en un entorno natural, con buena ubicación y, a la vez, en contacto con el casco urbano de Sevilla la Nueva.

Una Comunidad en la que sus necesidades cotidianas estén resueltas y en la que hacer la comida o la limpieza de casa no supongan impedimento para nada. Se pretende que la personas 55+ pueda dedicar todo el tiempo que quiera a seguir creciendo personal e incluso profesionalmente, disfrutando del día a día, con clubs de lectura, paseos, deporte, viajes, gastronomía, teatro e incluso la posibilidad, si lo desean, de trabajar ciertas horas al día.