



## Un centenar de jóvenes y mayores comparte en Ávila risas terapéuticas

M. CONTRERAS - Ávila

Un centenar de personas mayores y jóvenes de la Universidad de Salamanca (USAL) en Ávila ha compartido un taller de risoterapia intergeneracional, ejercitando así lo que la psicóloga Estefanía Martín ha denominado «gimnasia de bolsillo».

Por su parte, la presidenta del Centro de Día Ávila II, Camila García, expresando el deseo de los socios que han acudido a esta experiencia organizada por la USAL, en colaboración con la Junta y el Ayuntamiento.

Según explicó Estefanía Martín, este tipo de talleres dinámicos «mejora la salud física, mental y social de las personas que intervienen», especialmente entre personas de diferentes generaciones, que comparten ejercicios que «despiertan el buen humor y el optimismo».