



VUELVE LA VIDA

“No merece la pena quedarse en el sillón”

Paulina Borges, de 90 años, vuelve ilusionada a las clases de gimnasia de Carbajosa de la Sagrada después de 14 meses de parón por la pandemia

EÑE | CARBAJOSA DE LA SAGRADA

TIENEN entre setenta y noventa años y van ataviadas con chándal o ropa deportiva a media mañana por Carbajosa de la Sagrada dos días por semana, o al menos lo hacían hasta hace catorce meses, cuando la pandemia obligó a suspender todas las actividades colectivas.

Hoy por hoy, la mayoría de ellas ya tienen la pauta completa de vacunación ante la covid y su objetivo es recuperar una de sus actividades favoritas que no han podido desarrollar desde marzo del año pasado: una clase de gimnasia a la que acuden desde hace más de una década.

La veterana entre todas ellas es Paulina Borges, que a sus noventa años luce sus deportivas con garbo. “Creo que no merece la pena quedarse en el sillón. Yo echaba mucho de menos las clases de gimnasia



El grupo de mujeres de Carbajosa durante la primera clase de gimnasia tras un parón de 14 meses por la pandemia. | EÑE

Las dobles clases semanales de ejercicio físico van a prolongarse, cada martes y jueves, hasta el 17 de junio

porque a mi edad parece que me dan la vida. Estaba deseando poder venir” afirma la nonagenaria.

A pocos metros de ella y también dando las vueltas preceptivas de calentamiento, antes de iniciar la clase de gimnasia en la pista de tenis cubierta, camina Mari Catoya, otra de las veteranas del grupo con 85 años cumplidos. “Volvemos todas con muchas ganas a clase. Antes las dábamos en el pabellón y ahora hemos cambiado de sitio, pero no hemos perdido la ilusión. Se suspendieron con la pandemia y yo las echaba mucho de menos”.

Para la profesora, Mar Henríquez, que lleva con el grupo casi una década, la recuperación de esta actividad también hace que la sonrisa no se aparte de su cara. “Esta es nuestra primera clase desde marzo de 2020 y me parece casi mentira, después de tanto tiempo, estar aquí con ellas. En pocos días creo que también voy a empezar a recuperar alumnas de otros municipios”.

La previsión por ahora es que las clases se impartan al aire libre, aunque la lluvia protagonista de la mañana obligó a tomar la decisión de cambiar

Mari Catoya
ALUMNA

“Echaba mucho de menos estas clases. Antes las dábamos en el pabellón y con la pandemia se suspendieron. Volvemos todas con muchas ganas”

Mar Henríquez
PROFESORA

“Esta es nuestra primera clase desde marzo de 2020 y me parece casi mentira después de tanto tiempo estar aquí. En pocos días recuperaré también alumnas en otros pueblos”

Paulina Borges
ALUMNA

“Venir aquí a hacer gimnasia con las compañeras de siempre me da la vida. Estaba deseando poder venir a clase con normalidad otra vez”

Salvi Sánchez
ALUMNA

“Siempre estuve trabajando y hasta que no llegó la jubilación no había hecho gimnasia. Durante el parón tenía muchas ganas de volver a retomar la actividad”

PROTAGONISTAS

de ubicación, y en lugar de ofrecer la sesión en el recinto ferial de Carbajosa, se optó por el cercano recinto de la pista de tenis cubierta.

A buen paso arrancaron los minutos de calentamiento, dando vueltas a la pista, y después estirando, poco a poco, brazos y piernas, siguiendo las instrucciones de Mar Henríquez. A pesar de que la edad podría parecer un condicionante, la ilusión por esta primera clase fue uno de los elementos principales de la reunión.

“Siempre he estado trabajando mucho hasta que llegó la hora de la jubilación y no había hecho gimnasia, quizá por la

falta de tiempo. Con el parón, desde el pasado mes de marzo tenía muchas ganas de volver a retomar la actividad”, aseguraba otra de las alumnas, Salvi Sánchez.

La siguiente cita para el grupo será mañana por la mañana, de nuevo con la ropa de deporte y con la confianza de que no harán acto de presencia las temidas agujetas, puesto que la doble clase semanal de los martes y los jueves va a prolongarse hasta el 17 de junio. Como complemento a las clases de gimnasia, que están dentro de la programación municipal, se ha preparado por parte del Ayuntamiento un bloque de conferen-

cias dirigidas al colectivo de los mayores de 65 años del municipio bajo el ciclo “Provincia Universitaria”.

La primera de estas conferencias se celebrará el próximo 20 de mayo con el título “¿Sabemos lo que olemos?”, y será impartida por David Díaz López, profesor de la Facultad de Biología e investigador del INCYL (Instituto de Neurociencias de Castilla y León).

El día 27 de mayo se celebrará la conferencia “1, 2, 3... Respira”, y en ella se abordará la importancia de los ejercicios respiratorios en el día a día y la rehabilitación respiratoria. Esta ponencia será impartida por

Beatriz María Bermejo Gil, profesora de la Facultad de Enfermería y Fisioterapia.

La última conferencia prevista será impartida por José Antonio Mirón Canelo, profesor de la Facultad de Medicina e investigador del IBSAL (Instituto de Investigación Biomédica de Salamanca), el próximo 3 de junio y en ella se hablará de la “Prevención y autocuidados en personas mayores”.

Las charlas que serán gratuitas, se van a impartir en la Casa de Cultura de Carbajosa a las seis de la tarde y es necesario inscribirse previamente en la sede de las ponencias para poder participar en ellas.