



Horts de vida

Les persones grans del Centre de Dia de La Paz a Baracaldo (Biscaia) han pogut tornar a gaudir de la vida rural a la gran ciutat gràcies a les activitats d'horticultura i jardineria, dutes a terme pel centre en el seu afany de fomentar un envelliment actiu.

Aquesta activitat, que ja forma part de la seva rutina diària, els ha proporcionat nombrosos beneficis terapèutics derivats del vincle emocional que estableixen amb les plantes.

Gràcies a la seva feina en el petit hort ecològic, les persones grans se senten útils i tenen la possibilitat de fer exercici físic, millorar la seva autoestima i l'estat d'ànim general.

La també anomenada «hortoteràpia» ha contribuït, a més, a una sèrie d'avenços cognitius en atenció, concentració i memòria d'aquestes persones grans.