



ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

Las actividades al aire libre **mejoran la vitalidad y la salud física y mental** de las personas mayores.

El aumento de las temperaturas y de las horas de luz solar ofrece un clima propicio para que las personas mayores puedan disfrutar de su tiempo realizando actividades en el exterior.

Este periodo permite una **mayor exposición al sol que contribuye a la síntesis de vitamina D, esencial para la salud ósea y el sistema inmunológico**. Por otro lado, la conexión con la naturaleza y la posibilidad de socializar en entornos abiertos actúan como factores clave en la **mejora del estado de ánimo y la reducción del estrés**.

Podemos realizar actividades que sean entretenidas como gimnasia para **promover la salud física y no perder flexibilidad**.

Podemos añadir juegos de agua sencillos que nos permitan divertirnos y sociabilizar. También paseos por el exterior protegiendo siempre la cabeza de los rayos del sol y procurando proporcionar una buena hidratación.

Talleres de pintura y manualidades en la naturaleza. Podemos trabajar la creatividad proporcionando una salida emocional a la vez que combinan la expresión artística con la apreciación de la belleza del paisaje y naturaleza.

Evitando, en todos estos casos, las horas de sol más fuertes del día.