Los vecinos de Ca'n Granada celebran el Día de Ses Verges con música, buñuelos y una gran fiesta

▶La fiesta estuvo amenizada por la tuna cuyas canciones encantaron a los residentes

REDACCIÓN. PALMA

■ El pasado viernes, día 20 de octubre, la residencia de Ca'n Granada acogió por la tarde la tradicional celebración del día de «Ses Verges», un evento muy esperado por los vecinos del complejo residencial. Durante la jornada los presentes pudieron degustar los deliciosos «bunyols de vent», acompañados de vino dulce.

La presencia especial de la Estudiantina Tuna Mallorca, con su alegre repertorio musical, invitó a los vecinos de Ca'n Granada a cantar serenatas y bailar al ritmo las tradicionales canciones de la época. Como no podía ser de otra forma, los claveles fueron el elemento decorativo principal de la fiesta.

Los residentes de Ca'n Granada disfrutaron con las canciones de la Estudiantina Tuna Mallorca. CA'N GRANADA

En Ca'n Granada, la música es un componente esencial que actúa como un vínculo vital para fomentar la convivencia y mantener activos a sus residentes. Cada evento que se organiza en sus instalaciones incorpora, como parte integral, la terapia musical. Ya sea para festejar el cumpleaños de uno de sus vecinos o conmemorar eventos destacados, como es el caso de este día de "Ses Verges", la música siempre desempeña un papel central en todas las celebraciones que se llevan a cabo.

Servicios y actividades

Estancias permanentes

El complejo Ca'n Granada está compuesto por 51 apartamentos independientes, en los que cada vecino tiene a su disposición un amplio conjunto de servicios, espacios y actividades a la carta (servicio de control médico y enfermería, comedor y room-service, actividades dirigidas -canto, baile, pilates, yoga, entrenamiento de memoria...-), para que pueda escoger aquel estilo de vida que encaje a la perfección con sus inquietudes y necesidades.

Estancias de recuperación

Ca'n Granada es el primer centro privado especializado en alojamiento con servicios sanitarios, destinados a la recuperación en periodos de convalecencia.

Dispone de programas especiales y a medida para que, mientras se disfruta de un alojamiento con todos los servicios, sean realizados aquellos cuidados y los oportunos tratamientos sanitarios para una mejor y más confortable recuperación.

MÁS INFORMACIÓN

Ca'n Granada
CAMÍ DELS REIS, 308. PALMA
+34 971 902 202
www.cangranada.com / info@cangranada.com

Reducir el riesgo de muerte a partir de los 50

▶Veinte minutos de actividad física diaria combaten el sedentarismo

EFE. MADRID

■ Realizar entre 20 y 25 minutos de actividad física diaria es vital para contrarrestar el riesgo de muerte derivado de un estilo de vida muy sedentario, especialmente a partir de los 50 años, según un estudio basado en datos de salud de 12.000 personas de al menos 50 años procedentes de países desarrollados.

La investigación, que publica la revista *British Journal of Sports Medicine*, constata que unos 22 minutos de ejercicio son fundamentales para combatir los riesgos del sedentarismo para la salud en los países ricos, donde los adultos pasan una media de 9 a 10 horas diarias sentados. Los científicos han tenido en cuenta datos, recopilados entre 2003 y 2019 en Noruega, Suecia y Estados Unidos, de participantes individuales equipados con rastreadores de actividad física durante al menos dos años. Los resultaron mostraron que de las casi 12.000 personas seguidas, 6.042 acumulaban 10,5 o más horas de sedentarismo, y 5.943 algo menos de ese tiempo.

El análisis de actividad mostró que el sedentarismo durante más de 12 horas al día se asociaba a un aumento del 38 % del riesgo de muerte en comparación con el de 8 horas, pero sólo para quienes realizaban menos de 22 minutos diarios de actividad física de moderada a intensa.

Pequeñas cantidades de actividad física de moderada a intensa pueden ser una estrategia eficaz para mejorar el riesgo de mortalidad derivado de un elevado sedentarismo, mientras que hacer más de 22 minutos de ejercicio elimina el riesgo de un elevado tiempo de sedentarismo», han señalado los autores.

pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW