



## El Turismo y El Ocio en los espacios naturales y su influencia en un Envejecimiento Activo (III)

Publicado: 07/02/2014

<http://envejecimientoenred.wordpress.com/2014/02/07/el-turismo-y-el-ocio-en-los-espacios-naturales-y-su-influencia-en-un-envejecimiento-activo-iii/>

*Catalina Hoffmann* – CEO y Fundadora del [Catalina Hoffmann Holding Group](#), y CEO y Presidenta del [Grupo Vitalia](#)

El gran cineasta Ingmar Bergman decía que “envejecer es como escalar una gran montaña: mientras se sube, las fuerzas disminuyen; pero la mirada es más libre, y la vista, más amplia y serena”. Siempre estuve de acuerdo con esta frase, pero ahora más que nunca cobra sentido cuando tenemos la obligación de dar alternativas de la mejor calidad a los mayores que quieren disfrutar de la vida y del turismo a través de viajes, excursiones, salidas y su afán por conocer el mundo que se ofrece ante ellos.

Siempre supe que mi pasión eran los mayores. Por eso creé, con tan solo 26 años, el Método Hoffmann de tratamiento rehabilitador y preventivo para ellos, y mi primer centro de día para mayores del Grupo Vitalia. Hoy, con 23 centros en España, y en México y Brasil, he puesto en marcha el holding Catalina Hoffman, que lleva mi nombre, para ofrecer a las personas mayores todas las opciones para una vida mejor y más digna, y el turismo senior es una parte muy importante de mi apuesta por mejorar su calidad de vida. Por esta razón el proyecto [ACTIVSENIOR](#) me resultó, desde el principio, ilusionante.



Por esa forma de ver la vida desde la perspectiva del mundo de los mayores, a los cuales la sociedad les debe todo lo que somos aunque se nos olvide con frecuencia, cuando viajo bien por trabajo o por placer, descubro que hay miles de ofertas de turismo para los seniors, tanto desde instituciones públicas como privadas. Pero me atrevo decir que en casi ninguna se tiene en cuenta las características de los mayores, especialmente a partir de cierta edad.

Por supuesto que los mayores pueden viajar, subir a la montaña, bajar a la playa y hay hasta quien se atreve después de los 60 a tirarse en paracaídas. Pero hoy más que nunca, ante una sociedad envejecida con más de 750 millones de personas con más de 60 años en el mundo, hay que cuidar hasta el más mínimo detalle para que el esfuerzo de un viaje de placer no suponga un agotamiento o cansancio acumulado, sino todo lo contrario, una forma de mejorar con terapias divertidas, saludables y diferentes.



Si algo tiene claro el Método Hoffmann, registrado como Obra Científica en la Propiedad Intelectual, es que en todas las fases de la vida del mayor, también en las de ocio y turismo, hace falta una adaptación terapéutica a cada actividad. Por ello, consideramos que para un turismo senior hay que adaptar actividades de naturaleza orientadas a la salud y el bienestar, como es el birdwatching, impulsar su participación en asociaciones medioambientales, horticultura, recuperación, senderismo, skywatching, además, por supuesto, de la necesidad de adaptar los espacios de los centros turísticos a las características de los mayores y de crear ambientes amigables para ellos.

El desempeño de actividades físicas en la naturaleza proporciona a los seniors beneficios muy claros. Como sabemos, la exposición a la luz solar moderada y siempre controlada, contribuye a la síntesis de vitamina D, esencial para el metabolismo óseo y una mejora del estado de ánimo. También facilita una mejor oxigenación de los tejidos, aumenta la masa muscular y la capacidad pulmonar, mejora la resistencia a la fatiga y de los reflejos, refuerza de las articulaciones y, por supuesto, disminuye el riesgo de caídas y sus consecuencias en los mayores de 65 años.

A través del Método Hoffmann, los seniors podrán tener estos beneficios físicos y psicológicos realizando una serie de actividades terapéuticas en el entorno natural. Convencido y demostrado está la mejora de la calidad de vida de los seniors a través de hidroterapia, risoterapia, taller de relajación, pilates, gimnasia mental y otras muchas actividades que cambiarán su vida para mejor. El ejercicio físico, en todas las etapas de la vida, constituye la base de un marcado desempeño funcional. En relación con éste se han orientado numerosas investigaciones en función de la salud y de la promoción de la actividad física. Son incuestionables los beneficios que se obtienen del movimiento humano y de sus interrelaciones; se conoce con certeza que, para promover la salud, todos los ejercicios, movimientos y espacios físicos, se relacionan de modo directo con las características individuales.



Integrar el Método Hoffmann, en los espacios naturales, contando con los recursos disponibles de todo tipo, y aún más, adaptándolos y mejorándolos para que cumplan esta función, es un claro objetivo del Proyecto que ponemos en marcha con [Ambienta45](#): ACTIVSENIORS.

En el próximo artículo, profundizaremos en el entorno y en el proceso de ser mayor, como marco inseparable de todo proceso terapéutico.

Otros artículos en el Blog Envejecimiento [en-red] sobre ACTIVSENIORS y Ambienta45

- [El turismo y el ocio en espacios naturales y su influencia en un envejecimiento activo \(I\)](#)
- [El turismo y el ocio en espacios naturales y su influencia en un envejecimiento activo \(II\)](#)