

## Mujer y deporte

El día tres de febrero de 2011 a las 16,30 tuvo lugar el primer encuentro en el Centro de la Mujer “Santa Bárbara” de Molina de Segura, invitados por su presidenta Antonia Robles, para presentar el proyecto “Mujer y Deporte”. Asunción Vicente, secretaria de la FMRM y responsable del área Mujer y Deporte, expuso las actividades propias de un club senderista, en concreto del club Senderista Molinense.

Asunción destacó los beneficios físicos y mentales que produce el ejercicio físico al aire libre, derivados del contacto con la naturaleza y de la compañía de otros senderistas con los que se fomenta un espíritu de camaradería y solidaridad. Además, podemos conocer y admirar rincones de nuestra región de una gran belleza, desconocidos para la mayoría de la población.

Por su parte, Francisco Conesa, responsable del área de Medicina en la Montaña de la FMRM, habló sobre los beneficios del deporte para evitar enfermedades, así como para facilitar la rehabilitación de enfermedades que hayamos contraído. Ambos respondieron a las preguntas que las mujeres les plantearon en relación con el equipo necesario para la práctica del senderismo, la preparación física previa, y sobre aspectos sanitarios concretos.

También expusieron el proyecto que pretende llevar a cabo la Consejería de Sanidad en colaboración con los ayuntamientos y los centros de salud, para promover el ejercicio físico entre los ciudadanos. El proyecto se llama 4/40. Los médicos prescribirán a los pacientes más necesitados cuatro sesiones de caminata de 40 minutos, guiados por monitores especializados.

Como fruto de este encuentro, se programó la primera ruta senderista por la futura Vía Verde del Noroeste (en construcción) a su paso por Molina de Segura y por las márgenes del río Segura. A ella se invitará a todas las mujeres de los 18 Centros de la Mujer existentes en Molina y pedanías.