

Programa Activamente de Sopraval sigue contribuyendo a la mejora de la calidad de vida de personas mayores

Realizar una atención personalizada y dirigida a contribuir con la mejora de hábitos saludables en los adultos mayores, es el trabajo que realiza el programa Activamente, una iniciativa de Sopraval que busca promover la salud física, mental y nutricional de las personas mayores.

Por medio de talleres guiados por profesionales de la salud, se realiza un trabajo orientado a fortalecer diversos aspectos de la salud de los adultos mayores, guiando ejercicios diseñados especialmente para cumplir con los requerimientos físicos propios de la edad, junto con favorecer la salud mental a través de ejercicios de concentración, activación y relajación, incluyendo además una guía nutricional.

Anuncio Patrocinado

Durante este año han sido cerca de 500 los adultos mayores pertenecientes a diversas agrupaciones de las comunas de La Ligua, Villa Alemana, Limache y Quilpué, quienes han sido parte del programa por medio de las alianzas realizadas entre Sopraval, Centros de Salud Familiar (CESFAM) y Uniones Comunales de Adulto Mayor (UCAM).

Cristian Fredes, kinesiólogo del programa “Más Adultos Mayores Autovalentes” perteneciente al CESFAM de la comuna de La Ligua, destacó el aporte de la iniciativa de Sopraval en beneficio del trabajo que desarrollan con las personas mayores, “Somos un programa que realiza talleres y entrega actividad física y cognitiva en diferentes sectores de la comuna y por eso agradecemos la oportunidad que nos han entregado ya que viene a complementar el trabajo que llevamos a cabo con el objetivo de promover la autovalencia en las personas mayores de nuestra comuna”, Finalizó.



WAVM | PUBLICIDAD

AGENCIA DE PUBLICIDAD

-  Impresiones
-  Manejo de redes sociales
-  Videos y fotografías profesionales

 **Conversemos por WhatsApp**

Por su parte Boiska Fort, Coordinadora de programas de Educación y Salud de Sopraval, comentó “Con el programa Activamente nos enfocamos en apoyar la mejora en la calidad de vida de las personas mayores. En cada grupo etario, las necesidades tanto físicas, psicológicas y nutricionales son distintas, por ello a través de esta iniciativa desarrollamos aquellos aspectos que son fundamentales para la salud de las personas mayores”. Concluyó.

El programa sigue desarrollando intervenciones en diferentes comunas de la Región de Valparaíso, creando alianzas que permitan fortalecer y promover hábitos que contribuyan a mejorar el bienestar físico, mental y nutricional de las personas mayores.

Programa Activamente de Sopraval sigue contribuyendo a la mejora de la calidad de vida de personas mayores



y tú, ¿qué opinas?