Municipalidad de La Cruz promueve vida sana y conexión con la naturaleza a través del programa “Elige Vida Sana”

En el marco de las gestiones impulsadas por la administración de la alcaldesa Filomena Navia Hevia, la Ilustre Municipalidad de La Cruz, en conjunto con el Departamento de Salud y el programa Elige Vida Sana del Ministerio de Salud, continúa desarrollando actividades que fomentan la vida activa, el bienestar emocional y la conciencia ambiental en la comunidad.

Una de las principales iniciativas son las jornadas de trekking y senderismo, coordinadas desde el Centro de Promoción de Salud Municipal, ubicado en el paradero 11, que convocan a vecinas y vecinos de diferentes edades en espacios naturales de la región.

Anuncio Patrocinado

Municipalidad de La Cruz promueve vida sana y conexión con la naturaleza a través del programa “Elige Vida Sana”

PERMISO CIRCULACIÓN
Segunda cuota

Paga en línea:

www.muninogales.cl

📢 **Recuerda que hasta el 30 de agosto tienes plazo para pagar la segunda cuota de tu permiso de circulación 2025.**

Te informamos de los horarios de atención en la Unidad de Tránsito. (Interior Edificio Municipal)

📅 **Martes 26 al viernes 29 de Agosto:**
🕘 **09:00 - 13:30 horas.**
📅 **Sábado 30 de Agosto:** 🕘 **09:00 - 13:30 horas.**

También puedes realizar el trámite en www.muninogales.cl

Nogales
MUNICIPALIDAD

La profesora Paulina Brito, encargada de actividad física del programa, explicó que, “actualmente estamos haciendo trekking, caminatas o senderismo, que nacen como una iniciativa de las profesionales de este programa, en donde buscamos generar instancias de actividad física al aire libre, en donde los beneficios son muchísimos”.

Estas actividades, no solo mejoran la salud física, sino también el bienestar emocional en la era del estrés y la ansiedad: “Es importantísimo, es clave en esta era del estrés y la ansiedad… mejorar la actividad física en torno a la naturaleza trae muchos beneficios, por ejemplo, mejora tu autoestima, regula el sueño, te da claridad y concentración”.

El programa también ha fortalecido la convivencia entre los participantes y ha promovido el respeto por el entorno natural. “Han generado conciencia ecológica en relación a promover el cuidado del medioambiente, visitando parques nacionales y reservas naturales”, indicó Brito.

Hasta ahora, los grupos, compuestos por adultos, jóvenes, adultos mayores e incluso primera infancia, han recorrido el Parque Nacional La Campana, el Jardín Botánico de Viña del Mar y la Reserva El Puquén en Los Molles, generando experiencias significativas que combinan actividad física, educación ambiental y vínculo comunitario.

Además, el programa continuará con actividades junto a establecimientos educativos municipales, donde también se generarán instancias de actividad física al aire libre: “Ahora se nos vienen los trekking con los colegios María Alonso Chacón y Leonardo Da Vinci, en donde también vamos a generar estas instancias de actividad física al aire libre y rescatando el patrimonio que significa un parque nacional”, añadió la profesora.

Quienes deseen sumarse a estas experiencias deben asistir presencialmente al taller, que se realiza todos los lunes, martes y jueves, de 18:00 a 19:00 horas, en el Centro de Promoción de Salud Municipal, ubicado en Av. 21 de mayo #1841 (paradero 11).

Con estas iniciativas, a través de la Municipalidad de La Cruz reafirma su compromiso con el bienestar integral, la vida sana y la conexión con la naturaleza, pilares fundamentales de la gestión de la alcaldesa Filomena Navia Hevia.

y tú, ¿qué opinas?