

Sopraval da inicio a programa “Activamente” para promover el bienestar integral de personas mayores de La Calera

Mantenerse activos y adquirir herramientas que promuevan su bienestar integral son algunos de los beneficios que podrán obtener las personas mayores de La Calera gracias al programa “Activamente” de Sopraval, iniciativa que busca contribuir a la salud física, mental y nutricional de sus participantes y que comenzó a desarrollarse en la comuna durante esta semana.

El programa, desarrollado en alianza con el Departamento de Salud de La Calera, busca aportar a una mejor calidad de vida de más de 30 personas mayores, quienes participarán en un total de 24 talleres distribuidos a lo largo de tres meses.

Anuncio Patrocinado

Las sesiones están a cargo de profesionales del área de la salud y orientadas a promover un envejecimiento activo, incentivando la actividad física, la estimulación cognitiva y la adopción de hábitos saludables en un espacio de aprendizaje, participación y encuentro.

En el marco del inicio del programa, el director del Departamento de Salud de La Calera, Rodrigo Otelo, destacó el beneficio que entrega la iniciativa a los vecinos de la comuna.

“Este convenio con Sopraval nos ayuda a entregar una mejor salud a nuestros adultos mayores, a través de talleres de actividad física y talleres para la salud mental que favorezcan su bienestar”, afirmó.

En tanto, el coordinador de “Activamente”, Matías Torres, destacó el objetivo del programa que favorecerá el bienestar integral de las personas mayores. ***“A través de esta iniciativa, buscamos complementar el trabajo que desarrolla el Desam en beneficio de la comunidad, en búsqueda de fortalecer hábitos de vida saludable entre los participantes, contribuyendo a una mejor calidad de vida”, afirmó.***

Junto con los talleres, los participantes serán parte de charlas sobre alimentación equilibrada y contarán con un dispositivo de monitoreo de salud que permitirá realizar un seguimiento en tiempo real de su estado y rendimiento físico durante las sesiones.

Durante el resto del año, el programa se desarrollará también en las comunas de Nogales y La Ligua a través de alianzas con los departamentos de salud con el objetivo de seguir abriendo espacios que promuevan la vida activa, la autonomía y la integración social de las personas mayores.

y tú, ¿qué opinas?