TUOPINAS.CL
NOTICIAS REGIÓN DE VALPARAÍSO

50 adultos mayores participaron en la primera caminata saludable del programa Activamente de Sopraval en La Calera

Poniendo a prueba los avances en su condición física, 50 personas mayores participaron en la primera caminata saludable del programa Activamente de Sopraval, iniciativa que se desarrolla en La Calera con el objetivo de promover el bienestar físico, mental y nutricional de sus participantes.

La jornada se llevó a cabo en el Complejo Deportivo de Sopraval y forma parte de las instancias recreativas al aire libre que considera el programa, permitiendo evaluar las mejoras en la salud de los participantes durante los primeros meses de trabajo en los talleres de Activamente.

Anuncio Patrocinado

Esta jornada fue la primera de las tres caminatas que contempla el programa en esta versión, la cual se realiza en alianza con el Departamento de Salud de La Calera y su proceso culminará durante el mes de octubre con un encuentro comunal en el marco del Mes del Adulto Mayor.



50 adultos mayores participaron en la primera caminata saludable del programa Activamente de Sopraval en La Calera

El coordinador del programa Activamente de Sopraval, Matías Torres, destacó el aporte de estas instancias, que permiten observar de manera concreta los beneficios que obtienen los participantes en su salud. “Estas caminatas nos entregar un espacio de recreación al aire libre y al mismo tiempo nos permiten visibilizar las mejoras en su rendimiento aeróbico gracias a los talleres del programa”, afirmó.

En tanto, María Angélica Fernández, vecina del sector El Progreso y participante de Activamente, valoró la posibilidad de realizar actividades fuera de casa y compartir con sus pares. “Me parece muy entretenido esta iniciativa para los adultos mayores ya que nos da ánimo y nos saca de nuestra rutina. Y, en lo personal me ha ayudado en mejorar mi musculatura, ánimo y bienestar”, aseguró.

Las próximas dos caminatas permitirán dar continuidad a este proceso y seguir evaluando la evolución de los participantes de cara al encuentro comunal que se realizará en octubre, que busca contribuir al envejecimiento activo y saludable de los adultos mayores.

50 adultos mayores participaron en la primera caminata saludable del programa Activamente de Sopraval en La Calera



y tú, ¿qué opinas?