

Norman Matus
prensa@latribuna.cl

A pesar de las lluvias, 85 entusiastas adultos mayores se dieron cita en la tercera edición de las Olimpiadas de Personas Mayores, iniciativa organizada por la Oficina del Adulto Mayor de la Municipalidad de Negrete. El evento reunió a agrupaciones del sector urbano y rural en torno al deporte, la recreación y la salud mental.

Las actividades incluyeron competencias deportivas, juegos de mesa y dinámicas adaptadas para quienes tienen menor movilidad. Todo, en un ambiente de compañerismo, alegría y respeto, donde la edad no fue un límite para participar con entusiasmo.

"Esta es la tercera ocasión en que realizamos estas olimpiadas, y en cada edición se han ido sumando programas sociales orientados al bienestar de las personas mayores. Ha sido un éxito", comentó el alcalde de Negrete, Alfredo Peña.

Por su parte, Sara Manquilef, participante del evento, valoró la instancia como un espacio para salir de la rutina. "Estas actividades nos permiten compartir con más personas, salir de nuestras casas y mantenernos activas", señaló.

Juegos, deporte y mente activa: el legado de las Olimpiadas de Adultos Mayores en Negrete

La tercera edición del evento, organizado por la Municipalidad de Negrete, congregó a más de 80 participantes de zonas urbanas y rurales, reafirmando la importancia de un envejecimiento activo.

Este encuentro se ha consolidado como un hito en la comuna, no solo por su convocatoria, sino también por su enfoque integral de bienestar, promoviendo el ejercicio físico, la estimulación cognitiva y la sociabilidad entre sus asistentes.

SALUD Y DEPORTE

La práctica regular de actividad física es clave para mejorar la calidad de vida de las personas mayores. Caminar, bailar o nadar, así como realizar ejercicios de fuerza y flexibilidad, contribuyen a mantener la autonomía, prevenir enfermedades y fortalecer el estado de ánimo.



PARTICIPANTES DE DISTINTAS AGRUPACIONES de Negrete disfrutaron de una jornada deportiva y recreativa diseñada especialmente para adultos mayores.

Aunque no existe una clasificación rígida por edad, sí se pueden distinguir distintos niveles de funcionalidad: adultos mayores activos, vulnerables y frágiles. Cada uno requiere pro-

gramas ajustados a su capacidad física y salud general.

A partir de los 65 años es común observar un descenso en la actividad física, la disponibilidad de mayor tiempo libre y la

aparición de enfermedades crónicas. Por ello, el acceso a iniciativas comunitarias como las Olimpiadas de Negrete cobra relevancia para fomentar un envejecimiento saludable.

