

Adultos mayores de Guanaqueros fortalecen su salud a través de talleres

La práctica de actividad física para adultos mayores, es fundamental para mantener y mejorar su salud física, mental y social, promoviendo su autonomía y previniendo enfermedades.

Esto bien lo saben las y los adultos mayores de Guanaqueros, quienes todas las semanas reciben un taller de gimnasia en la localidad, un espacio seguro y estructurado para realizar ejercicios y al que se sumó

durante 12 clases, un profesional kinesiólogo del Cesfam de Tongoy, que guió de manera teórica y práctica sus rutinas cognitivas, de movimiento articular, elongación y flexibilidad, adaptados a sus necesidades.

Las clases se realizaron todos los días martes, ocasión en la que las y los adultos mayores combinaron el baile entretenido, con ejercicios terapéuticos supervisados por un profesional de la salud, enfocados en la prevención de lesiones, ejercicios cognitivos y el mejoramiento de su condición física en general.

