

Con más de 20 adultos mayores de La Calera se inicia nuevo ciclo de programa Activamente de Sopraval

A través de talleres guiados por profesionales de la salud, la iniciativa busca contribuir a una mejor calidad de vida de las personas de la tercera edad

Más de 20 adultos mayores, usuarios del CESFAM de Artificio, en la comuna de La Calera, participaron del inicio de los talleres del programa Activamente de Sopraval, iniciativa que busca contribuir a mejorar la salud física, nutricional y cognitiva de las personas de la tercera edad a través de una alianza con el departamento de salud local y Fundación La Semilla.

Al ritmo de la música y guiados por los profesionales de la salud a cargo del programa, los participantes disfrutaron de una clase de baile entretenido, integrando ejercicios acordes a sus necesidades motoras, junto con reforzar aspectos cognitivos relacionados con la atención y memoria a través de un juego de bingo.

La directora del departamento de Salud de La

Calera, Waleska Castillo López, destacó la alianza con Sopraval y su importancia para llevar adelante este programa. "Estamos muy contentos con este acuerdo de cooperación, ya que les permite a nuestros adultos mayores hacer ejercicio, activarse físicamente y también compartir con sus pares", afirmó.

Por su parte, el coordinador del programa Activamente de Sopraval, Matías Torres, enfatizó en la importancia de generar espacios de esparcimiento para las personas mayores. "A través de esta iniciativa buscamos contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas mayores y promover una vejez más saludable", aseguró.

En tanto, el director ejecutivo de Fundación La Semilla, Felipe Sáez, agregó que "este vínculo público-privado



entrega una oportunidad a los adultos mayores para tener actividades físicas y, al mismo tiempo, encontrarse con otros, lo cual es muy importante para la salud mental", afirmó.

Los adultos mayores interesados en sumarse a los talleres de Activamente en la comuna de La Calera pueden dirigirse al gimnasio de Artificio, ubicado en Bernardo O'Higgins #91, los días lunes a las 15:00 y los viernes a las 10:00 horas, donde participarán en intervenciones diseñadas y guiadas por profesionales de la salud.