

# Jornada de alimentación saludable para personas mayores se realizó en comunidad de Pidima

El pasado martes, en la localidad de Pidima, se desarrolló una actividad de alimentación saludable y operativo kinésico dirigida a personas mayores, instancia especialmente organizada para promover el bienestar y contribuir a una mejor calidad de vida de este importante grupo de la comunidad.

La jornada estuvo a cargo de equipo nutricional del Cesfam de Ercilla, en coordinación con la Oficina del Adulto Mayor y una profesional kinesióloga, quienes entregaron orientación práctica sobre hábitos de alimentación saludable y apoyo kinésico, con el objetivo de fomentar el autocuidado y fortalecer la salud integral de las y los participantes.

Durante la actividad, se brindaron herramientas



**Alcalde Luis Orellana Rocha**



concretas para mejorar la nutrición diaria y se realizaron recomendaciones enfocadas en la movilidad y el cuidado físico, contri-

buyendo así a mantener una vida más activa y saludable.

La instancia contó ade-

más con la participación del alcalde Luis Orellana Rocha y del jefe de gabinete Sebastián Baeza Urrutia, quienes acompañaron a las y los asistentes, rea-

firmando el compromiso municipal con el bienestar y la calidad de vida de las personas mayores de la comuna.

