

UNA INVITACIÓN A MEJORAR LA SALUD

Promueven estilo de vida saludable con caminata familiar en Limarí

La actividad denominada "Menos pastillas, más zapatillas" impulsada por el Departamento de Salud Municipal contó con la participación de personas de todas las edades y recorrió las principales calles de la localidad de Limarí.

EQUIPO EL OVALINO
Ovalle

El CECOSF Colonia de Limarí realizó la segunda versión de la Caminata Familiar "Menos Pastillas, Más Zapatillas", una actividad que reunió a usuarios de todas las edades en un recorrido por las calles de la localidad de Limarí, con el objetivo de fomentar estilos de vida saludable y fortalecer los lazos comunitarios.

La jornada comenzó en la plaza El Encanto de Limarí y recorrió diversos sectores del pueblo, incluyendo las parcelas de la zona sur y la calle Dinna de Villalobos, para culminar nuevamente en la plaza principal, donde se efectuó un taller de Zumba, además de puntos de hidratación y colación saludable.

Este evento, que tuvo una participación destacada de agrupaciones del centro de salud y de niños y niñas de kínder y prekínder de la Escuela Marcos Macuada Ogalde y el Jardín Infantil Selim Dabed Gollott, se ha consolidado



La caminata promovió el ejercicio físico y la importancia de compartir.

GEDIDA

como una tradición anual en la comunidad, siendo su objetivo promover la actividad física y la salud mental. "Esta caminata es una invitación a mejorar nuestra salud a través de la actividad física y a disminuir la dependencia de los fármacos, un mensaje clave del evento "Menos pastillas, más zapatillas", sostuvo Matías Campos Pozo, gestor comunitario del centro de salud.

Durante la jornada se realizó el especial reconocimiento a los clubes de

adultos mayores Canitas al Aire y Amor y Paz del Villorrio El Talhuén, quienes participaron con gran entusiasmo, demostrando que el bienestar no tiene edad. Durante el recorrido, los adultos mayores compartieron sus historias de vida y anécdotas sobre los tiempos pasados en el pueblo, creando un ambiente de conexión y aprendizaje intergeneracional. "Fue fabuloso caminar con el Club Adulto Mayor Canitas al Aire, con el otro club de Talhuén y con más habitantes del

pueblo de todas las edades. Lo más hermoso fue escuchar las historias de las personas mientras pasábamos por la iglesia y las parcelas. Me hizo conocer más a las personas, reviviendo su historia y creando lazos", indicó la participante, Jacqueline Rivera.

La caminata promovió el ejercicio físico y la importancia de compartir, conectarse con la comunidad y recordar las historias del pueblo, lo que enriquece el bienestar emocional de los participantes.