

CONVENIO PERMITIRÁ IMPLEMENTAR TALLERES, CAPACITACIONES Y ACTIVIDADES

# Universidad de Talca e IND acuerdan fomentar la actividad física en personas mayores

**TALCA.** En el marco de la actividad "Cada paso cuenta", cientos de adultos mayores llegaron hasta la Universidad de Talca para participar de una caminata de dos kilómetros por el campus Lircay, instancia que promovió la vida activa y el bienestar en una jornada organizada por el Centro de Longevidad Vitalis y el Programa de Deportes que la casa de estudios tiene junto al Instituto Nacional del Deporte (IND), la cual contempló diversos espacios de acompañamiento y preparación por parte de estudiantes y profesionales del área de la salud y la ac-

tividad física, quienes guiaron a los participantes que asistieron. Pilar Díaz, que estuvo presente en los talleres del IND, dijo que "esto es excelente, porque nos hace bien, hay que moverse. Además, nos permite estar conectados con la universidad", mientras que Jorge Cerpa, expresó que "a esta edad, el deporte es fundamental. Estas actividades nos permiten reunirnos como grupo y mantenernos activos" y Alejandra Prado, integrante de la agrupación de Santa Teresita de Colín, señaló que "esto nos motiva para estar mejor. Es muy

importante. No tengo mucha agilidad y a veces uno pierde el ritmo, pero estas actividades son un incentivo para seguir adelante". Esta actividad se desarrolló en el marco de la firma de un convenio de colaboración entre Vitalis e IND Maule, motivo por el cual su director (s), Manuel Almonacid, precisó que "nosotros aportaremos con nuestros programas, profesores y talleres, mientras que la Universidad de Talca pondrá a disposición sus especialistas". El director del Centro de Longevidad, Iván Palomo, en tanto, explicó que "este

convenio nos permitirá trabajar con una base más amplia de personas mayores", recalando que "cada paso cuenta, porque al moverse, no sólo se activa el cuerpo, sino también distintos sistemas del organismo, además de favorecer la interacción social, que es clave en esta etapa de la vida". Finalmente, la seremi del Deporte, Francisca Mardones, manifestó que "esto permite vincularnos directamente con las personas mayores, incentivando su participación en actividades que contribuyen a su bienestar y también a la socialización".



Cientos de personas mayores participaron en la actividad "Cada Paso Cuenta", en el marco de este convenio entre el Centro de Longevidad Vitalis y el IND, que va a fomentar la actividad física de los adultos en el Maule.