

Día Mundial de la Actividad Física

En el marco del Día Mundial de la Actividad Física, este lunes 6 de abril se llevó a cabo una entretenida jornada de ejercicio y recreación en el Centro Social Victoria, instancia que reunió a cientos de usuarios del Centro Integral Ariel Standen (CIAS).

La actividad tuvo como principal objetivo concientizar sobre la importancia del movimiento, la adopción de estilos de vida saludables y la prevención de enfermedades, especialmente en personas mayores.

Durante la jornada, los participantes disfrutaron de diversas dinámicas guiadas por los instructores, incluyendo bailes, pruebas grupales y desafíos que promovieron la participación, motivación y creatividad de los asistentes. Asimismo, formaron alianzas, creando nombres y gritos representativos, lo que fortaleció el trabajo en equipo y la cohesión grupal.

La programación también contempló trivias educativas, donde las personas mayores pusieron a prueba sus conocimientos sobre

los beneficios de la actividad física, las capacidades funcionales y la labor que desarrolla el CIAS. Además, obtuvieron material educativo con consejos para una vida saludable, el cual fue preparado por el equipo de salud del centro.

La actividad contó con la participación del Gobernador Regional de Tarapacá y presidente del directorio de la Corporación Regional de Desarrollo Tarapacá, José Miguel Carvajal, quien felicitó a los asistentes por su entusiasmo y compromiso, instándolos a mantener la actividad física como parte de su rutina diaria.

El Centro Integral Ariel Standen tiene como misión promover un envejecimiento activo en Tarapacá, contribuyendo al bienestar físico, mental y emocional de las personas mayores. Esto se logra a través de programas de actividad física adaptados a sus necesidades y condiciones de salud, con el respaldo de un equipo multidisciplinario compuesto por nutricionista, psicóloga, enfermera, kinesióloga, asistente social, profesores de educación




Centro Integral Ariel Standen conmemora el Día Mundial de la Actividad Física con masiva jornada recreativa


física y técnicos deportivos. Esta iniciativa fue impulsada el año 2023 por el Gobernador José Miguel Carvajal, y concretada gracias a una alianza público-privada entre Fundación Collahuasi y la Corporación Regional de Desarrollo Tarapacá.



PURA VIDA

Delivery gratis de AGUA PURIFICADA




Descarga la APP y haz tu pedido en Línea