

Fecha: 02-02-2026
 Medio: El Rancagüino
 Supl. : El Rancagüino
 Tipo: Noticia general

Título: Agrosuper impulsó programa de activación física y bienestar para personas mayores en Lo Miranda

Pág. : 2
 Cm2: 919,0
 VPE: \$ 1.454.822

Tiraje: 5.000
 Lectoría: 15.000
 Favorabilidad: No Definida



Agrosuper impulsó programa de activación física y bienestar para personas mayores en Lo Miranda

En la localidad de Lo Miranda, comuna de Doñihue, Agrosuper desarrolló el programa piloto Caminatas, una iniciativa orientada a personas mayores que busca promover la actividad física, la interacción social y el fortalecimiento del vínculo comunitario, a través de un trabajo colaborativo con la Fundación Caminatas Paso a Paso y el Cesfam del sector. El programa se desarrolló durante 12 semanas y consideró la conformación de grupos de personas mayores que participaron en talleres de caminata acompañados por una kinesióloga, instancia que permitió entregar recomendaciones, ejercicios y generar hábitos de actividad física sostenibles en el tiempo.

Al respecto, la fundadora de la Fundación "Caminatas Paso a Paso", Teresa Palma, explicó que el objetivo principal de la iniciativa es que las personas mayores puedan mantenerse activas no solo desde lo físico, sino también desde lo social. "La caminata permite generar lazos, conversar y crear interacción social, lo que aporta directamente al envejecimiento activo y a la autovalencia. En este programa se abordan cuatro pilares fundamentales como el ejercicio, la actividad social, la alimentación saludable y el control de las enfermedades, razón por la cual también incorporamos al Cesfam", señaló.

La experiencia también fue valorada por quienes participaron directamente en el programa. Gloria Riquelme, vecina de Lo Miranda, destacó el impacto positivo que tuvo la iniciativa en su rutina diaria. "Fue una experiencia muy enriquecedora. Partimos caminando pocos minutos y fuimos avanzando hasta completar una hora. Además, se generó un espacio de amistad, de compartir y apo-

La iniciativa, desarrollada junto a la "Fundación Caminatas Paso a Paso" y el Cesfam local, contribuyó a fomentar la actividad física, promoviendo la socialización y la autovalencia de personas mayores de la comuna de Doñihue.



yarnos, lo que nos motiva mucho más a participar", comentó.

Por su parte, la jefa de Relaciones con la Comunidad de Agrosuper, María Inés Herrera, destacó el trabajo conjunto desarrollado con los distintos actores del territorio y el entusiasmo de los participantes. "Fue un desafío porque era algo nuevo para nosotros. Trabajamos junto al Cesfam y la Fundación Caminatas Paso a Paso para conformar un grupo que pudiera participar de manera segura, y nos sorprendió el entusiasmo y el compromiso de los participantes durante todo el proceso", indicó.

Esta experiencia se enmarca en el trabajo que Agrosuper desarrolla en los territorios donde mantiene operaciones, a través de iniciativas orientadas a contribuir al bienestar y al desarrollo de las comunidades.

