

Lanzan segunda versión de "A Mover los Años" en Tocopilla

Iniciativa está enfocada en los adultos mayores para que realicen actividades el primer miércoles de cada mes.

Cristian Castro Orozco
 La Estrella

Con la presencia de diferentes agrupaciones de personas mayores, se lanzó la segunda versión del proyecto "A Mover los Años" la cual ejecuta el Hospital Marcos Macuada, en la comuna de Tocopilla y que promueve el envejecimiento saludable.

La ceremonia de lanzamiento del proyecto contó con una gran cantidad de público que llegaron felices a su sede de la Unión Comunal de Adultos Mayores donde fueron recibidos por los profesionales del hospital.

Sobre "A Mover los Años", la terapeuta ocupacional del hospital y encargada del proyecto, Paula Nail, expresó que "envejecer no debe ser sinónimo de enfermedad, sino de disfrute, participación y vida social, y eso es tarea de todos. Nosotros facilitamos los espacios de encuentro y esperamos por parte de la comunidad que incentiven y acompañen a las personas mayores de Tocopilla a asistir, ya que



FOTO: RODRIGO TAPIA JARA

EN ESTA OCASIÓN SE PRESENTÓ UNA COREOGRAFÍA, LA CUAL FUE APLAUDIDA Y AGRADECIDA POR LOS ASISTENTES DE "A MOVER LOS AÑOS".

sólo el salir de la casa e ir a estas actividades ya es una forma de ejercitarse y de salud cerebral".

BAILES

En la ocasión, el cuerpo de danza del Centro Diurno Comunitario se lució bailando un tema de la artista nacional Violeta Parra y,

además, una pareja espontáneamente bailó un pie de cueca que todos acompañaron con las palmas y también con halagos al desplante de quienes salieron a lucirse en la pista.

También, se expusieron registros audiovisuales sobre promoción de envejecimiento saludable y se reali-

zó una actividad grupal de vinculación entre los asistentes, con la finalidad de promover la socialización y fortalecer la red territorial. La actividad, además, sirvió para continuar la campaña de inmunización que realiza el hospital del puerto salitrero, ya que los asistentes pudieron vacu-

narse contra la Influenza, covid-19 y neumonía.

GESTIÓN

Esta actividad que se realizó en la sede de la Unión Comunal del Adulto Mayor, forma parte de una iniciativa impulsada por un equipo multiprofesional de la atención prima-

ria de salud universal (APS-U) que fue ganadora del Programa de Fomento de la participación social en APS a través de la ejecución de iniciativas locales de cuidados comunitarios de la salud del Servicio de Salud de Antofagasta.

PRÓXIMAS ACTIVIDADES

El proyecto "A Mover los Años" además trae una serie de actividades que se realizarán el primer miércoles de cada mes a contar de las 10:00 horas. Por ejemplo, el próximo 6 de agosto habrán "olimpiadas deportivas"; el 3 de septiembre habrá una actividad de "atacaso artístico"; el 1 de octubre, jornadas de "autocuidado" y el 5 de noviembre un "festival de la música".

Finalmente, Paula Nail expresó que "invitamos a toda la comunidad, no sólo a las personas mayores, sino también a sus familias, amistades y vecinos con quienes comparten su día a día, ya que nuestro enfoque es promocionar espacios familiares como estrategia de vinculación y participación con la población mayor".