

Personas mayores comienzan programa de acondicionamiento físico en Copiapó

La Municipalidad de Copiapó, a través de la Dirección de Desarrollo Comunitario y su Oficina del Adulto Mayor, dio inicio a su Programa de Acondicionamiento Físico para personas mayores. La actividad gratuita está dirigida a clubes de adultos mayores y a personas individuales sobre los 60 años.

El programa, que ya tuvo su primera clase junto al CAM Manos Unidas, busca incentivar la práctica regular de actividad física en personas mayores, fortalecer la autonomía, movilidad y bienestar de los participantes, además de generar espacios de encuentro y participación social, aspectos vitales para la salud mental de este importante grupo etario.

Las inscripciones se realizan de lunes a viernes, entre las 08:30 y las 14:00 horas, en calle Valentín Letelier #73. Las clases, en tanto, se desarrollan en la sede de cada club, en el caso de aquellas agrupaciones que no cuenten con un espacio físico, estas se llevarán a cabo en la Oficina del Adulto Mayor.

Al respecto, el alcalde de la comuna, Maglio Cicardini, indicó que “invitamos a todas nuestras personas mayores a participar de estas clases personalizadas y creadas especialmente para ellos. Sabemos que mantenerse activos no solo mejora la salud física, sino también el ánimo y la calidad de vida. Desde el municipio seguiremos impulsando iniciativas que promuevan el envejecimiento activo, saludable y por, sobre todo, en compañía de profesionales dedicados y empáticos”.

El programa contempla la visita de un profesor especializado en actividad física para personas mayores, que por medio de ejercicios adaptados y considerando las condiciones y capacidades de cada grupo, promueve la movilidad, el fortalecimiento muscular, el equilibrio, la flexibilidad y la coordinación.

Las actividades se desarrollarán durante todo el año, de acuerdo a una calendarización coordinada con los adultos mayores inscritos. Una vez realizada la inscripción, se gestionará la programación de visitas del profesor a cargo del taller.

