



LA ACTIVIDAD SE REALIZÓ AYER

Centro Ariel Standen conmemora Día Mundial de la Actividad Física

En el marco del Día Mundial de la Actividad Física, ayer 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 tam-

bién 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. ☺