

Programa impulsado por Fundación Derechos Mayores

## "Envejecimiento Poderoso" proyecta su expansión a más gimnasios desde marzo

» A tres meses de su implementación, el programa ha generado un impacto positivo entre sus participantes, quienes agradecieron la oportunidad de sentirse más activos y fortalecidos.

**E**l programa "Envejecimiento Poderoso", impulsado por la Fundación Derechos Mayores y liderado por el entrenador Christian Vergara, logró resultados concretos en la salud física y emocional de las personas mayores de Magallanes. Tras tres meses de trabajo, los beneficiarios del proyecto valoraron la oportunidad de participar en un espacio de acompañamiento, ejercicio y bienestar integral.

"Primero que todo agradezco a la fundación por este tan hermoso programa que involucra a gente mayor. Si bien es cierto, no somos mayores, pero somos jóvenes de espíritu. En lo personal, siento que me ha cambiado en tres meses una vida bastante emocional. Me levanto con muchas ganas. Quiero seguir funcionando de esta manera. Muscularmente me siento bien", expresó Hernán Almonacid García, uno de los participantes del programa, quien además agradeció al equipo a cargo. "Tengo que dar las gracias a mi profesor Christian, que es un señor que apostó por nosotros, al igual que



Adultos mayores valoraron la iniciativa.

la fundación. Insto también a las personas que sienten que están débiles: solamente están débiles de acá, pero tienen que fortalecer, tienen que creer que pueden superar esas limitaciones. Agradezco un montón, muchas gracias por todo", añadió, cerrando con la frase que identifica al grupo: "Envejecimiento poderoso."

Otro de los participantes, Miguel Ángel Castillo, destacó la importancia del espacio y el acompañamiento recibido. "Es-

te curso, esta gimnasia, estos ejercicios que hicimos, me han servido montones. Yo no era de gimnasio, era muy sedentario, y todo esto me ha cambiado la forma de ver la vida. Ahora me siento más activo y agradecido por todo, por la buena atención, por la forma de enseñarnos, y agradecido a la Fundación, al instructor Cristian y al grupo que se formó entre todas estas personas maravillosas", señaló.

Castillo también hizo un

llamado a la comunidad a participar en futuras convocatorias. "Esperemos que esto continúe, porque hace mucha falta. Que traten de participar, que se integren al grupo, porque es muy beneficioso para la salud, es muy beneficioso para todos", expresó.

Gladys Paredes Guineo destacó el enfoque integral de la iniciativa. "Estoy muy agradecida de este proyecto que está considerando a las personas que son de tercera edad con un espíritu muy joven, por supuesto. Fue increíble estar en un espacio donde está todo dado para poder movernos, porque también aprendí de muy pequeña que si me movía me iba a mantener como yo quería, y eso lo he logrado", comentó.

La participante valoró la evaluación gratuita incluida en el programa y la oportunidad de compartir con otras personas mayores. "Al saber que además de poder hacer actividad física iba a ser evaluada gratis, eso me llenó el corazón y dije: yo estoy aquí. Ahora que conozco este grupo maravilloso de personas

que sabiendo también la importancia que tiene el movimiento vienen con la mejor alegría, nos contagian, y por supuesto que quiero que el proyecto siga. Gracias por todo, gracias a Christian, a los kinesiólogos, a los nutricionistas y a todos los que están a lo mejor próximos en algún momento en llegar a nuestra edad y se están preocupando de los que ya llegamos", manifestó.

Desde la Fundación Derechos Mayores, informaron que el propósito es implementar el programa de manera permanente a contar de marzo y extenderlo a más gimnasios de la región. "Invitamos a la comunidad, a las empresas y a las autoridades a que se puedan sumar a este proyecto que tiene un beneficio importante en la población mayor de nuestra región", señalaron.

El programa, desarrollado por un equipo multidisciplinario encabezado por Christian Vergara, cuenta con el apoyo del kinesiólogo Erik Leiva y la nutricionista Karina Santana, quienes acompañan a los participantes en su proceso de fortalecimiento físico y autocuidado. **LPA**