

Programa Activamente de Sopralval reunió a más de 30 vecinos de La Ligua en las "Olimpiadas del Adulto Mayor"

El encuentro contempló diferentes dinámicas y ejercicios enfocados en brindar un espacio de actividad física, inclusión y bienestar para las personas de la tercera edad

Una jornada llena de entretenimiento y actividad física se llevó a cabo en la comuna de La Ligua a través de las "Olimpiadas del Adulto Mayor", iniciativa que forma parte del programa Activamente de Sopralval, que busca contribuir al bienestar integral y calidad de vida de las personas de la tercera edad.

La actividad reunió a más de treinta vecinos que disfrutaron de dinámicas recreativas y deportivas adaptadas a responder a las necesidades propias de las personas mayores, fomentando además el trabajo en equipo y la sana convivencia.

Durante el encuentro, los asistentes valoraron el impacto positivo de este tipo de iniciativas en su bienestar físico y social. Carmen Gloria Piñones, una de las participantes, destacó que "estas actividades nos hacen muy bien, nos permiten distraernos y realizar ejercicios que son ideales para nuestra edad". Por su parte, Rosa Minai, asistente a la jornada, resaltó los beneficios

del programa en su proceso de recuperación. "Estoy operada de la rodilla y, a través del programa, he podido realizar ejercicios que ayudan a fortalecer mis músculos".

Desde Sopralval, Matías Torres, coordinador del programa Activamente, recalcó el compromiso de la compañía con el bienestar de las comunidades donde está presente. "A través de esta iniciativa buscamos generar instancias concretas que aporten a una mejor calidad de vida de las personas mayores, promoviendo la salud física, mental y nutricional de los participantes", afirmó.

Las "Olimpiadas del Adulto Mayor" se enmarcan en las actividades de cierre del programa Activamente que se desarrolló durante los últimos meses de 2025 en La Ligua, oportunidad donde se concretó un trabajo colaborativo junto al Cesfam de la comuna brindando un espacio de actividad física, inclusión y bienestar para los adultos mayores.

