

EN COPIAPÓ. *La sesión tuvo como objetivo promover el bienestar de las personas mayores por medio de iniciativas que potencien su envejecimiento activo.*

Estudiantes de la carrera de Preparador Físico de Santo Tomás Copiapó realizaron la iniciativa denominada "Vivir en Movimiento", con personas mayores del Cesfam del sector Rosario.

En este sentido, la directora del área de Actividad Física y Deporte, Karen Martínez Cornejo, comentó que "estamos muy contentos como Área de poder contribuir con actividad física para las personas mayores, realizando con ellos pausas activas y actividades recreativas, siempre con el objetivo de superar las falencias que presenta el grupo etario. Estas iniciativas fortalecen mucho en nuestros estudiantes las competencias académicas y el sello valórico de la Institución, como son el aprendizaje en terreno, amor a la verdad y el respeto, que demuestran estos futuros profesionales, para mejorar la calidad de vida de nuestros beneficiarios".



SANTO TOMÁS COPIAPÓ

EL FIN ÚLTIMO DE ESTAS INSTANCIAS ES INCENTIVAR QUE LOS ADULTOS MAYORES MANTENGAN HÁBITOS SALUDABLES.

En tanto, una de las personas participantes, la señora Jacqueline Arriaza Martínez, manifestó que "me pareció genial esta actividad, no me pierdo ninguna clase, ya que siempre tenemos alguna dolencia física y a pesar de que vamos al Cesfam siempre es bueno hacer ejercicios. Para mí ha sido muy importante este tipo de iniciativa. Además, lo pasamos muy bien con los niños, hemos

tenido una muy buena comunicación, por lo que estoy muy agradecida de Santo Tomás".

En tanto, el estudiante, Benjamín Trujillo, indicó que "fue muy bonita la actividad ya que pudimos aplicar lo aprendido, conectamos con las personas y nos sirve de experiencia para lo que vamos a desarrollar en el futuro cuando estemos trabajando como Preparador Físico".

Por último, otra estudiante, Milka Acuña, destacó que "encontré muy buena esta oportunidad, ya que pudimos aplicar los conocimientos que obtuvimos todo este semestre. Fue una instancia muy grata para nosotros. Para mí es maravilloso que se realicen este tipo de instancias, ya que nos ayuda mucho a ver como es el campo laboral, como es el trabajo en terreno".

CS