

## Adultos mayores disfrutan de la hidrogimnasia

FOTO: MUNICIPALIDAD DE CHILLÁN



LAS CLASES SE LLEVARÁN A CABO EN TRES LOCALIDADES DE CHILLÁN

Bajo el caluroso sol de la capital de Ñuble, un grupo de adultos mayores se sumergió este viernes en las aguas de la piscina Sol de Oriente para participar en una clase masiva de hidrogimnasia organizada por la Municipalidad de Chillán. La actividad, enmarcada en los cursos gratuitos de natación de la Dirección de Deportes y Recreación, busca fomentar la salud física y mental de la comuni-

dad. El alcalde de Chillán, Camilo Benavente participó de la jornada e incluso se sumergió en el agua junto a quienes participaron. “Buscamos masificar la actividad física en las piscinas municipales. Ha sido una clase muy entretenida, y es muy valioso compartir con los adultos mayores de todo Chillán”, señaló tras finalizar la actividad. Entre los asistentes estuvo Dariela Baeza, vecina de la Villa Precordillera,

quien compartió su experiencia y como estas clases le ayudan en materia de salud. “Tengo artrosis, osteoporosis y fibromialgia, y esta actividad nos hace súper bien. Salgo liviana, libre y desestresada. Además, el alcalde fue muy amoroso, se metió al agua con nosotros y lo pasamos genial”, comentó. Por su parte, Juan Canales, presidente de la agrupación ‘Los Muchachos de Agosto’ y representante de la

piscina El Roble, destacó la iniciativa. “Estas clases son espectaculares, apoyan a la tercera edad con recreación y mejoran nuestra salud mental, algo que tanto necesitamos”. La iniciativa no solo tiene un impacto positivo en la salud física, sino también en la calidad de vida de los participantes. Durante el verano, las clases se desarrollan en las piscinas Sol de Oriente, Vicente Pérez Rosales y El Roble. ☞