



## Organizadas por INJUV y Experiencia Estadio

# Jóvenes disfrutaron de jornadas de autocuidado en Estadio El Teniente

Actividades deportivas, juegos de mesa y acceso a la piscina, fueron parte de la oferta que disfrutaron las y los asistentes a las jornadas de autocuidado realizadas en el Estadio El Teniente de Rancagua, por la dirección regional del Instituto Nacional de la Juventud (INJUV), en conjunto con el programa Experiencia Estadio de Coldeco.

Fueron cerca de cien jóvenes de diferentes comunas de la Región de O'Higgins los que asistieron a las tres jornadas, las cuales se enmarcaron en el Programa Hablemos de Todo de INJUV O'Higgins. "El objetivo de estas instancias es entregar un espacio dedicado a las juventudes de la Región, donde puedan relajarse y aprender sobre algunas formas de llevar una vida saludable y de cuidado personal", indicó el coordinador regional de INJUV O'Higgins, Leonardo Molina.

Las jornadas contaron con un espacio de actividades deportivas como parkur, zumba, tenis y entrenamiento funcional, realizadas por profesionales del Instituto Nacional de Deportes (IND) de la Región de O'Higgins.



También tuvieron la posibilidad de acceder a juegos de mesa y a los stands de INJUV, SENDA Previene Rancagua y al programa Elige Vivir Sano, además de disfrutar de la piscina y áreas verdes del Estadio El Teniente de Rancagua.

Para la joven de la comuna de Graneros, Karina Yanca, "fue una actividad muy entretenida, muy relajante, de autocuidado, porque pasar tiempo re-

creativo le hace bien a uno mentalmente y físicamente. Entonces me pareció una excelente iniciativa y por lo menos a mí me viene de perilla. Lo que más me gustó fue la piscina".

Las jornadas tuvieron como cierre la presentación de la banda "Tres Agujas" compuesta por jóvenes de las comunas de Rancagua, Rengo, y Requínoa, quienes tocaron en vivo su mejor repertorio.