



700 personas participan diariamente en las actividades que se desarrollan en el Centro Integral Ariel Standen.



Diversos tipos de ejercicios físicos desarrollan los participantes del programa.



La hidrogimnasia, es parte de uno de los bloques de actividades.

# Centro Ariel Standen oportunidad de más vida y salud para adultos mayores

Centro Integral permite que personas de la tercera edad desarrollen diversas actividades físicas y recreativas que contribuyen a mantener un buen estado de salud.



El Ministro de Deportes Jaime Pizarro visitó la semana pasada el Centro Integral Ariel Standen, siendo recibido por su directora Claudia Pizarro.

de 3.200 personas, adultos mayores de ambos sexos, en programas cuyo objetivo es la prevención de las consecuencias del envejecimiento. Claudia Pizarro, señaló que las oportunidades para inscribirse y participar, siguen abiertas, por lo que hizo la invitación a la comunidad.

“Es muy simple, tienen que tener más de 60 años,

ser personas autovalentes para la actividad física y deben dirigirse a avenida Salvador Allende 3537, esquina Ríos Seco. Acá llenan una ficha una ficha de salud y serán beneficiarios de estas instalaciones y de un programa que es inédito en el país”, manifestó. Las cinco salas de entrenamiento que dispone este centro, son las siguientes: Sala multiuso, donde se

practica Zumba Gold, baile entretenido, actividades lúdicas y dinámicas grupales; Sala de musculación, donde se realiza trabajo focalizado y muscular; Sala de entrenamiento funcional; sala de entrenamiento cardiovascular y piscina temperada donde se desarrolla un trabajo de hidrogimnasia. Además, en el Centro de

Atención Integral Ariel Standen, los usuarios encontrarán atención de profesionales kinesiólogos, nutricionistas psicólogas y tens, para facilitar una atención integral de los usuarios, quienes para comenzar sus prácticas deben firmar un consentimiento informado que certifica que están aptos para realizar actividad física.

Mario Vidal Jorquera  
Fotografías: Daniel Troncoso

Cinco salas de entrenamiento forman parte del Centro Integral de Adultos Ariel Standen, lugar en que un número aproximado de 700 personas de la tercera edad participan diariamente de las actividades deportivas y recreativas que son supervisadas por un grupo de capacitados monitores. Para poder cumplir con

la atención total a este número de personas, se desarrollan diariamente 7 bloques con una hora de duración cada uno de ellos y con participación de cinco grupos de usuarios en cada bloque. La creación de este Centro que es dirigido por la profesional Claudia Pizarro, es parte de una alianza pública – privada entre el gobierno regional y Minera Collahuasi, conexión que permite la participación de un total



Su rostro feliz lo dice todo. Envejecer con salud es lo primordial.