

CARLOS RIVERA V. La Serena

Al ritmo de la zumba, los usuarios del programa Más Adultos Mayores Autovalentes (Más AMA) de La Serena y Coquimbo participaron en una actividad por el Día de la Actividad Física y el Deporte, para lo cual, ambos municipios, dispusieron de sus equipos de salud y total despliegue para que esta jornada fuese inolvidable. La kinesióloga del Programa Más Adultos Mayores La Serena, Romina Rodríguez, destacó la iniciativa que busca la integración social y fortalecer el trabajo que se desarrolla a favor de la autovalencia de la población adulto mayor. "Hoy día asistieron 150 adultos mayores desde distintos sectores de la comuna, y contamos con el apoyo de movilización desde la corporación municipal. Al año, nosotros atendemos a cerca de 3.200 adultos mayores, cuyo objetivo es mantener su autovalencia, mejorar el área cognitiva y fortalecer el autocuidado de su salud", explicó. Asimismo, la profesional añadió que "nosotros tenemos varias actividades como esta, entre ellas, la capacitación de líderes, ya que uno de los componentes fundamentales del programa es forjar líderes comunitarios, para que pueden formar sus clubes de adulto mayor y postular a distintos proyectos". Por su parte, Óscar Tapia, director del Departamento de Salud de la corporación municipal se mostró "muy contento de participar en esta convocatoria organizada por el Departamento

ENORME DESPLIEGUE EN EL BORDE COSTERO DE LA CONURBACIÓN

Adultos mayores celebran el Día de la Actividad Física y el Deporte

En el límite de la Avenida del Mar y el sector de Peñuelas se reunieron más de 300 personas mayores, quienes disfrutaron de este primer encuentro intercomunal, iniciativa que contó con participación de distintas autoridades.



Masivo resultó el encuentro celebrado en el sector costero de la conurbación.

CEDIDA

de Salud Municipal de Coquimbo en conjunto con nuestra comuna. Este es un encuentro intercomunal de los adultos mayores que participan del programa Más AMA, es una muy linda actividad que hace un llamado al envejecimiento saludable y activo".

LA SERENA CONVOCA A 150 ADULTOS "MEJORES"

Al respecto, Héctor Ugalde, usuario del programa del CESFAM Cardenal Caro se refirió a lo provechoso que pueden

ser este tipo de actividades para las personas mayores. "Esta es una actividad muy hermosa y beneficiosa para la salud de los adultos mayores, de la convivencia humana y hacer amistad con todas las personas que participan de esta jornada que valoro. Por lo cual, ojalá sigamos siendo parte de este tipo de iniciativas que se realizan tanto en La Serena como en Coquimbo".

Por su parte, Cecilia Donaires del

CESFAM Juan Pablo II, señaló que "ha sido una mañana super entretenida y me he encontrado con muchas amistades que hace tiempo no las veía y fue bonito el reencuentro. Además, yo voy tres veces a la semana a gimnasia por el programa MÁS y, trabajamos nuestra parte cognitiva y motriz. Yo invitaría a todos los adultos mayores porque es entretenido participar, te mantiene activo y recuperas tu salud".