

## Feria de Envejecimiento Activo congregó a Adultos Mayores en torno al deporte y yoga

21 Talleres de actividad física, con acento en Personas Mayores, aglutinan a más de 400 personas en Puerto Montt.



La actividad física y la participación fueron parte de los objetivos de la Feria de Envejecimiento Activo. La iniciativa congregó a más de un centenar de Personas Mayores (PM) en el Gimnasio Municipal Mario Marchant Binder de Puerto Montt.

La cita fue organizada por el Departamento de Salud Municipal (DESAM) con el apoyo del Departamento de Deportes. Se

sumaron Casa Félix, el Programa Cardiovascular y el Programa Más Adulto Mayor Autovalente, en un ambiente festivo con baile entretenido, sesión de yoga, juegos de mesa y stands informativos.

La representante del Programa Más AMA, Verónica Miranda, realizó una evaluación de la jornada que congregó a habitantes de diversos sectores de la comuna.

**“Consistió en practicar actividad física en forma entretenida. Además, se relacionaron personas**

**de varias zonas de nuestra ciudad”,** dijo Miranda.

### APORTE A LA SOCIEDAD

Desde Mirasol, la integrante del Club de Adultos Mayores “Sol de Otoño”, Angélica Asenjo, evaluó positivamente la Feria de Envejecimiento Activo.

**“Nos organizamos durante varios días con mis compañeras y la profesora del Programa Cardiovascular. Lo pasamos súper**

**bien con el baile entretenido y el yoga”,** manifestó Asenjo.

La Feria de Envejecimiento Activo, fue organizada en el marco de “Puerto Montt Comuna Saludable”. Su objetivo fue reunir a quienes, tras una vida dedicada al trabajo y el quehacer familiar, son un aporte a la sociedad.

**“Lo hago todo por mi bienestar. Siempre participo en las caminatas con el grupo del Centro de Salud Familiar Antonio Varas. Es muy importante hacer actividad física”,** finalizó Ojeda.