

## Inician cursos para personas mayores en la Universidad de Talca

Con una entretenida clase de yoga se dio inicio al primero de los 4 cursos para personas mayores organizados por el Centro Interuniversitario de Envejecimiento Saludable (CIES), la Universidad de Talca y que cuenta con la participación del Servicio Nacional del Adulto Mayor (Senama) del Maule.

Actividad física para la salud, Pasión por el Agro, Bienestar y salud y Desarrollo personal y Emprendimiento son los cursos preparados, en esta segunda versión, para mejorar la calidad de vida de los participantes y fomentar un envejecimiento activo.

Al menos 120 personas de más de 60 años de la Región del Maule, están participando en los cursos. Durante la primera clase de yoga, dictada por Macarena Aceituno, aca-

démica del Programa de Deportes de la citada casa de estudios, los asistentes destacaron los conocimientos entregados y el programa en general.

“La oportunidad que tenemos los adultos mayores de hacer estos ejercicios, venir temprano al gimnasio, nos mantiene muy activos y también estos cursos nos ayudan a comunicarnos con otras personas. Gracias a esta clase vamos a poder movilizarnos mucho mejor”, aseguró María Jorquera, presidenta del Club Adulto Mayor Las Palomillas de Talca.

“Me parece espectacular, primera vez que vengo. A mí me hace mucha falta la actividad física porque necesito ejercitar mi cuerpo. Últimamente me estoy cansando mucho, me están doliendo las piernas, brazos, cade-

ra y pienso que es por eso, que me falta ejercicio”, expresó Magali Bravo, integrante del Club Adultos Mayores Doña Josefa II.

Un total de 26 académicas y académicos de la U Talca, de las facultades de Ciencias de la Salud, Psicología, de Ciencias Agrarias, de Ciencias Jurídicas y Sociales, y Economía y Negocios, serán los encargados de dictar las clases a las personas mayores.

“A algunos de nosotros nos ha permitido aportar desde la perspectiva de la gestión de negocios y de la economía algunos temas relevantes para las personas mayores, por ejemplo, la economía familiar, las finanzas personales, de tal forma que las personas aprendan y reconozcan dónde están sus gastos, cómo lo pueden administrar y generar

un ingreso adicional. Queremos que puedan incorporar estos conocimientos a su vida cotidiana”, comentó Miguel Bustamante, integrante del CIES y académico de la Facultad de Economía y Negocios de la U Talca.

### VINCULACIÓN CON EL MEDIO

Organizadores y autoridades valoraron este trabajo que promueve la responsabilidad social y la vida sana. “Uno de los ámbitos del CIES es la vinculación con el medio, entonces esta es una excelente forma de vincularse con la comunidad. Traer a las personas mayores a nuestra universidad es muy significativo como un espacio de encuentro”, comentó Iván Palomo, director del CIES y académico de la Universidad de Talca.

Por su parte, Clau-

dia Fica, coordinadora regional (S) de Senama añadió que “asistir a esta casa de estudios y socializar es un componente relevante de los cursos, además de los conocimientos que se entregan, así es que, para nosotros, promover un envejecimiento activo y saludable es lo fundamental en las personas mayores”.

En la ceremonia de inicio, también estuvo presente Luis Urrea, vicerrector de Gestión Económica y Administración de la casa de

estudios, quien destacó la importancia de este tipo de iniciativas.

“Este es un vínculo necesario en las universidades, un mandato de las universidades poder, a través de este Centro Interuniversitario de Envejecimiento Saludable, acercarnos a las comunidades. Esto implica consorciarse con otros, tener redes de colaboración y de esa manera, ofrecer programas como éste y actividades como las que vamos a presenciar hoy”, aseguró la autoridad universitaria.

