

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 segun-

da 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, académica 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, cadera y pienso que es por eso, que me falta ejercicio”, expresó Magali Bravo, integrante del Club Adultos Mayores Doña Josefina II.

Un total de 26 académicas y académicos de la UTalca, 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 UTalca.