

## Más de un centenar de personas mayores se suma a jornada por un envejecimiento activo

**Coyhaique-** Una alegre jornada deportiva de Tai Chi, Danza Terapia, Pilates que se combinó con una muestra de artesanías de diversas organizaciones, es la que disfrutaron más de 100 personas mayores en el Centro de Entrenamiento Regional de Coyhaique, instancia organizada por Servicio Nacional de Adulto Mayor, Senama y el Instituto Nacional de Deporte IND en el marco del mes de las personas mayores.

Silvia Levicán disfrutó la tarde señalando “encuentro muy bueno todo, una no sale tanto así que, está bien bonita. Yo ya no puedo hacer esas actividades, aunque hago ejercicio”. A ella se sumó Elba Oyarce presidenta del Taller La Esperanza, indicando “me gustó mucho, pero solamente he aplaudido y hartó (risas) a nosotros nos ayuda el hecho de salir, aunque no podamos participar en esas actividades, pero una se siente con más ánimo”.

Con el objetivo de promover un buen envejecer y que facilite una activa participación de este grupo, el Servicio Nacional del Adulto Mayor en el marco del Programa Envejecimiento Activo está permanentemente fomentando la participación de las personas mayores en espacios que favorezcan hábitos de vida saludables, las relaciones sociales y la promoción de la salud.

Así lo señaló la coordinadora regional



Claudia Andaur. “Esta actividad demuestra la importancia que es el envejecimiento activo, mantenerse saludable y prepararse para esta etapa de la vida. Enfrentamos el importante desafío que es el envejecimiento que está experimentando la población, se estima que nosotros vamos a llegar a un 30% de personas mayores en el año 2050 por lo tanto es importante que como Estado estemos preparados y como población vayamos erradicando los prejuicios”.

En tanto la Seremi del Deporte Eugenia Durán relevó “pudimos estar entregando distintas actividades deportivas, como yoga, danza terapia, pilates y un espacio de información y una muestra de artesanías y

manualidades que realizan los talleres de personas mayores. Como Ministerio e IND estamos muy contentos de poder hacer este trabajo intersectorial con Desarrollo Social a través de Senama y brindar este espacio de encuentro en el deporte y la cultura que es tan relevante para tener un envejecimiento activo que es lo que queremos potenciar”.

La jornada activa para personas mayores organizada por Senama se vinculó al Instituto Nacional de Deportes, a través del Programa Deporte y Participación Social subcomponente Personas Mayores en Movimiento.

