

## Sopraval continúa trabajando “Activamente” en mejorar la calidad de vida de las personas mayores

Por medio de este programa se desarrollan talleres que buscan estimular de manera física, cognitiva y nutricional a los adultos mayores favoreciendo su autovalencia

Con el objetivo de promover una mejor calidad de vida en personas mayores, los talleres del programa Activamente de Sopraval llegaron hasta las comunas de Nogales y La Calera.

A través de clases personalizadas, los participantes de la Junta de Vecinos El Garretón y Casa del Adulto Mayor Fe y Esperanza podrán aprender hábitos que favorecerán su salud física, mental y nutricional, por medio de dinámicas diseñadas especialmente para los requerimientos propios de la edad, donde los asistentes fortalecerán aspectos que son fundamentales para diario vivir.

Gisele Copia, Coordinadora de la casa Fe y Esperanza de La Calera destacó, “El

beneficio que otorga el programa Activamente es trabajar la estimulación física y cognitiva de las personas mayores que es lo que nosotros buscamos fomentar a través de diferentes profesionales. Que haya llegado Sopraval con este programa la verdad es que se agradece bastante porque los adultos mayores ven caras nuevas y profesionales empáticos sintiéndose motivados a realizar las actividades y así ser personas mayores más autovalentes”. Destacó.

Por su parte Boiska Fort, coordinadora de programas de intervención de Sopraval agregó, “tal como dice el programa buscamos activar a las personas mayores entregándoles herramientas que permitan contribuir a su estado nutricional, físico y mental, por



ello ha sido muy relevante llegar hasta diversas organizaciones y apoyar al trabajo que llevan a cabo, por medio del trabajo de los profesionales de la salud que trabajan en este programa”. Finalizó.

El inicio de los talleres se suma al trabajo que ya se está desarrollando junto a los adultos mayores de la Junta de Vecinos El Mirador y programa PADAM de la comuna de La Ligua, quienes también son parte de las clases del programa Activamente de Sopraval.

