La Mesa Técnica Elige Vivir Sano realizará este viernes, desde las 16:00 horas, la última actividad virtual del evento “Vida y Energía”.

Las celebraciones por el mes del adulto mayor están llegando a su fin y este viernes 30 de octubre, a contar de las 16:00 horas, la Mesa Técnica Elige Vivir Sano -liderada por la Gobernación de Magallanes y en colaboración con el Ministerio del Deporte, Instituto Nacional de Deportes, Ministerio de Desarrollo Social y Familia, y Senama- realizará el cierre del evento “Vida y Energía”, el que será transmitido por Zoom y Facebook.

El mes del adulto mayor culminará con clases de actividad física y para iniciar, a las 16:00 horas, el profesor del Instituto Nacional de Deportes, Diego Matus, realizará una serie de desafíos de acondicionamiento físico a los participantes, los que les permitirán entrar en calor y ejercitar, por ejemplo, distintas habilidades motrices.

Luego, la profesora Marisol Silva realizará una clase de baile entretenido, en la que repasará distintos ritmos musicales para acompañar a los adultos mayores en sus hogares y permitirles compartir a través de las plataformas virtuales.

“Durante octubre realizamos distintas actividades para celebrar a los adultos mayores y quisimos cerrar con una clase de baile entretenido para que puedan compartir, distenderse y vivir un agradable momento en este tiempo. Estas clases buscan que, además de poder compartir a través de plataformas virtuales, los adultos mayores tengan la opción de mantenerse en movimiento en sus casas, combatir el sedentarismo y motivarlos a la práctica de actividad física”, señaló la Seremi del Deporte, Odette Callahan.

Además, la Coordinadora Regional de Senama, Rebeca Aguilante, manifestó que “con esta actividad finalizamos nuestro ciclo de eventos adulto mayor “Vida y Energía”, que buscan generar acciones para el cuidado de las personas mayores y acompañarlos en sus hogares a través de la tecnología. Como Senama, durante todo este mes hemos impulsado acciones que buscan impulsar a las personas mayores al uso de las nuevas tecnologías, que se atrevan a utilizarlas para seguir activos, vinculados con sus seres queridos y enfrentar de mejor manera esta contingencia sanitaria”.

Además del gran cierre programado para este viernes 30 de octubre, el evento “Vida y Energía” contó con una primera actividad donde se realizaron dos clases enfocadas en la actividad física y un conversatorio de salud mental en tiempos de pandemia, el que estuvo a cargo de la sicóloga del Centro Diurno Referencial, Yoseline Rodríguez.

Para unirse a la actividad de cierre de la celebración del mes del adulto mayor, los interesados deben ingresar a la plataforma Zoom con el número de id 98513602025 y la contraseña A.MAYOR, o sumarse a través de la transmisión por el facebook Mindep Magallanes.

La Mesa Técnica Elige Vivir Sano realizará este viernes, desde las 16:00 horas, la última actividad virtual del evento “Vida y Energía”.

1447total visits,0visits today