

“Bien Activos”: actividad física para Personas Mayores

miércoles, 12 de junio de 2019

La Dirección de Promoción Social municipal impulsa a nivel local esta propuesta destinada a personas mayores de 60 años. Hay talleres gratuitos de yoga, gimnasia adaptada y kinesiología en tres puntos distintos de la ciudad. Todavía hay vacantes disponibles.

Ya comenzó la tercera rotación de esta interesante iniciativa, destinada a personas mayores de 60 años y que consiste en talleres gratuitos de tres actividades: kinesiología, yoga y gimnasia adaptada. Las actividades ya empezaron y todavía quedan cupos disponibles para sumarse.

“Bien Activos” busca promover el acceso a la actividad física y recreativa de las personas mayores que no tienen la posibilidad de participar de este tipo de espacios —por razones socioeconómicas y/o culturales— o aquellas que no tienen incorporado este tipo de hábitos y desean hacerlo.

A su vez, es un espacio dedicado a generar vínculos e intercambios de experiencias entre las personas mayores participantes y promover el desarrollo corporal, mental, emocional, personal y colectivo.

Las actividades se dictan de forma gratuita, en tres espacios distintos de la ciudad. A lo largo del tiempo las propuestas han ido rotando de lugar, y en esta tercera ronda quedaron establecidas de la siguiente forma:

- Kinesiología: Jueves de 16 a 18 hs (Centro Comunitario Perito Moreno – Mascardi y Fourus)

- Yoga: Viernes de 16 a 18 hs (Club de Día – Bº 2 de Abril)

- Gimnasia Adaptada: Viernes de 16 a 18 hs (Gimnasia adaptada – Club Comunitario)

Los cupos para la actividad de Yoga en el Club de Día ya están cubiertos, pero las otras dos actividades todavía cuentan con vacantes disponibles.

Aquellas personas mayores interesadas en participar pueden acercarse a los espacios mencionados. También, para más información y/o consultas, pueden llamar al teléfono 442-7434 o contactarse por correo electrónico escribiendo a dirprosocialmscb@bariloche.gov.ar.

El proyecto “Bien Activos” es parte del programa nacional de Educación, Cultura y Comunicación Comunitarias de Personas Mayores, que impulsa la Dirección Nacional de Políticas para Adultos Mayores (DINAPAM) del Ministerio de Desarrollo Social de la Nación. En Bariloche, este programa se implementa gracias a la articulación con la Dirección de Promoción Social de la Secretaría de Desarrollo Social, Deportivo y Cultural del Municipio, a través del Eje de Persona Mayores.