



COMUNICADO DE PRENSA

PERSONAS MAYORES MEJORAN SU CALIDAD DE VIDA CON CURSOS EN LA UTALCA

- Bienestar y Salud, Desarrollo Personal y Emprendimiento, Actividad Física para la Salud y Pasión por el Agro son las capacitaciones que se impartirán hasta fin de año en Talca. Son totalmente gratuitas.

Yoga fue la primera actividad que dio inicio a un ciclo de cursos para personas mayores que organiza el Centro Interuniversitario de Envejecimiento Saludable (CIES) del Consorcio de Universidades del Estado de Chile (CUECH), en conjunto con la Universidad de Talca y el Servicio Nacional del Adulto Mayor (SENAMA) del Maule.

Los programas, que ya cuentan con más de 80 inscritos, incluyen diversas materias: Bienestar y Salud, Desarrollo Personal y Emprendimiento, Actividad Física para la Salud y Pasión por el Agro. En total son 21 los académicos de la UTalca que estarán a cargo de las clases, las que se impartirán hasta fin de año.

“Nos preocupa promover una mejor calidad de vida, por tanto, que ellos puedan venir a la universidad durante varias sesiones, es un hito importante”, comentó Iván Palomo, director del CIES y académico de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Talca.

El especialista señaló que las cifras indican que en la Región del Maule se estima que un 80% de las personas mayores son autovalentes, pero existe un 20 % que tiene dependencia leve, moderada o severa, por lo que se hace fundamental trabajar a tiempo promoviendo el envejecimiento saludable.

En este sentido, el profesor de la UTalca, Marcelo Alarcón, quien está a cargo de la coordinación de los cursos, destacó la labor del CIES y el trabajo mancomunado que realiza con otras instituciones, dando un importante espacio a este grupo etario. “Las personas mayores están más relegadas y por ello se necesitaba de una organización que los acompañe en este proceso”, señaló.

Por su parte, Ignacio Salas, coordinador de SENAMA en la región del Maule, realizó esta iniciativa que promueve el envejecimiento saludable. “Estamos muy contentos porque dentro de la misión de SENAMA está el articular un trabajo intersectorial con las redes tanto públicas como privadas y ahí obviamente entra la academia y el CIES que incorpora a todas las universidades públicas a lo largo de Chile que están trabajando en conjunto por un envejecimiento activo, digno y saludable hacia las personas mayores”, enfatizó.

Las personas mayores que asistieron a las primeras clases en la UTalca, destacaron esta iniciativa que es totalmente gratuita.

“A través de estos cursos nos sentimos realmente valorados, porque el quedarse en casa cuidando nietos o preparando almuerzo nos envejecemos más y necesitamos estar activos, por lo que es muy importante esta iniciativa del CIES que se realiza en esta universidad”, aseguró Patricia Cáceres, presidenta del Coro Comunal del Adulto Mayor de Talca.

Otra de las participantes, María Eugenia Huerta, manifestó que, “toda la vida hemos estado con muchas personas y después uno se queda en la casa sola con su familia y realizando la misma rutina; ir al centro y luego a la casa, entonces este tipo de actividades permite socializar con otros y motivarse”.



Francisca Rojas Herrera
Encargada
Unidad de Comunicaciones
SENAMA