

# Cruz Roja: promueven el envejecimiento saludable con actividades integrales para adultos mayores

24/03/2025



El proyecto "Envejecimiento saludable" lanzado desde Cruz Roja de San Rafael, está abocado a personas de 50 años en adelante, y tiene como finalidad acompañar a la persona a envejecer de

una manera más sana. Lucía Pérez, quien trabaja en el mismo, habló al respecto a través de FM Vos (94.5) y de Diario San Rafael.

“Algunos adultos mayores presentan enfermedades, y nosotros lo que hacemos es acompañar a ese adulto y que lleve su vida y su cotidianidad, sin dejar de ser activo y productivo en sus actividades, ya sean cotidianas o las que nosotros les proponemos”, dijo Pérez y agregó: “Nosotros nos movilizamos hacia centros de jubilados; actualmente estamos abocados a uno en Cuadro Nacional y uno en calle San Martín”.

Resaltó que se trata de algo importante, porque más allá de la importancia que tienen los centros de jubilados para la sociabilización, es muy bueno que se mantenga la salud a través de actividades compatibles con ello. “Nosotros vamos, proponemos actividades recreativas y damos concientización y charlas sobre hábitos saludables, y también les enseñamos de qué forma ellos pueden alimentarse, siempre adecuándonos a sus condiciones y con sus enfermedades, como así también brindamos charlas sobre enfermedades no transmisibles (y que también son muy importantes)”, manifestó la joven y aseguró los ven muy predispuestos a realizar las actividades propuestas. “Hemos tenido una convocatoria muy satisfactoria para nosotros, porque sabemos que a veces es difícil llegar, pero siempre contamos con el centro de jubilados que tiene muy buena predisposición y hay buena convocatoria”, subrayó.

Las personas que deseen que ese proyecto de Cruz Roja se acerque a otros centros de jubilados, pueden comunicarse con ellos a través de las redes sociales. “La idea es poder llevar esto a más centros de jubilados, pero nos hemos abocado a estos debido a que hay centros de jubilados que ya tienen sus actividades cotidianas, y nuestra idea es llevarlas a los que no tengan”, aclaró.