

El Área del Adulto mayor del municipio continúa ofreciendo actividad física

03/02/2026



Como ya ha ocurrido en otras ocasiones, el Área del Adulto Mayor del Municipio trabaja en una búsqueda de mejoras en la calidad de vida de sus concurrentes. Lo hace en este caso a través de la actividad física, sumándose espacios para desarrollarla.

En diálogo con **FM Vos 94.5** y con **Diario San Rafael**, Cristian Escudero, titular de aquel organismo comunal, explicó que desde principios de enero se lleva adelante actividad física para adultos mayores los martes y los jueves en la plaza Independencia y en la plaza San Rafael Arcángel; lunes y miércoles a la misma hora en La Colina, y desde este lunes se sumó la plaza Arturo Jauretche (Vigil y Cayetano Silva, barrio San Francisco), actividad que se repetirá también los miércoles. En todos los casos, es entre las 9 y las 10:30 horas de la mañana.

Los interesados simplemente deben acercarse en el día que quieran a la plaza que les resulte más cómoda, llevando una botella de agua y una gorra. **“Más allá de la actividad física en sí, lo que buscamos es que se generen vínculos entre las personas que participan, que charlen, que se rían... Me parece que es una buena oportunidad para poder salir de la casa”**, señaló el funcionario y aclaró que no se trata de algo exclusivo para mujeres, sino que es para hombres también.



“Decimos ‘la gimnasia es para las mujeres’, pero no, es para todos, así que los esperamos a todos. Mayores de 50 años son más que bien recibidos para estar en este tipo de

actividades”, aseguró y destacó que las docentes a cargo son Lucía Martín y Silvina Domínguez, quienes durante años han formado parte del equipo del Adulto Mayor de la Municipalidad. **“Las profesoras adaptan siempre la actividad física a la edad, a la motricidad, a la necesidad de cada uno: no es necesario que todos hagan lo mismo tampoco”**, informó.

Por otra parte, Escudero destacó que el Área del Adulto Mayor continúa trabajando en Saavedra 273 de 16 a 18 horas, ofreciendo un espacio donde también “pasar el rato”. “Viene gente incluso de los distritos, porque les sirve un montón salir de la casa. Y es lo que nosotros queremos: que salgan de sus casas, que generen vínculos”, subrayó.