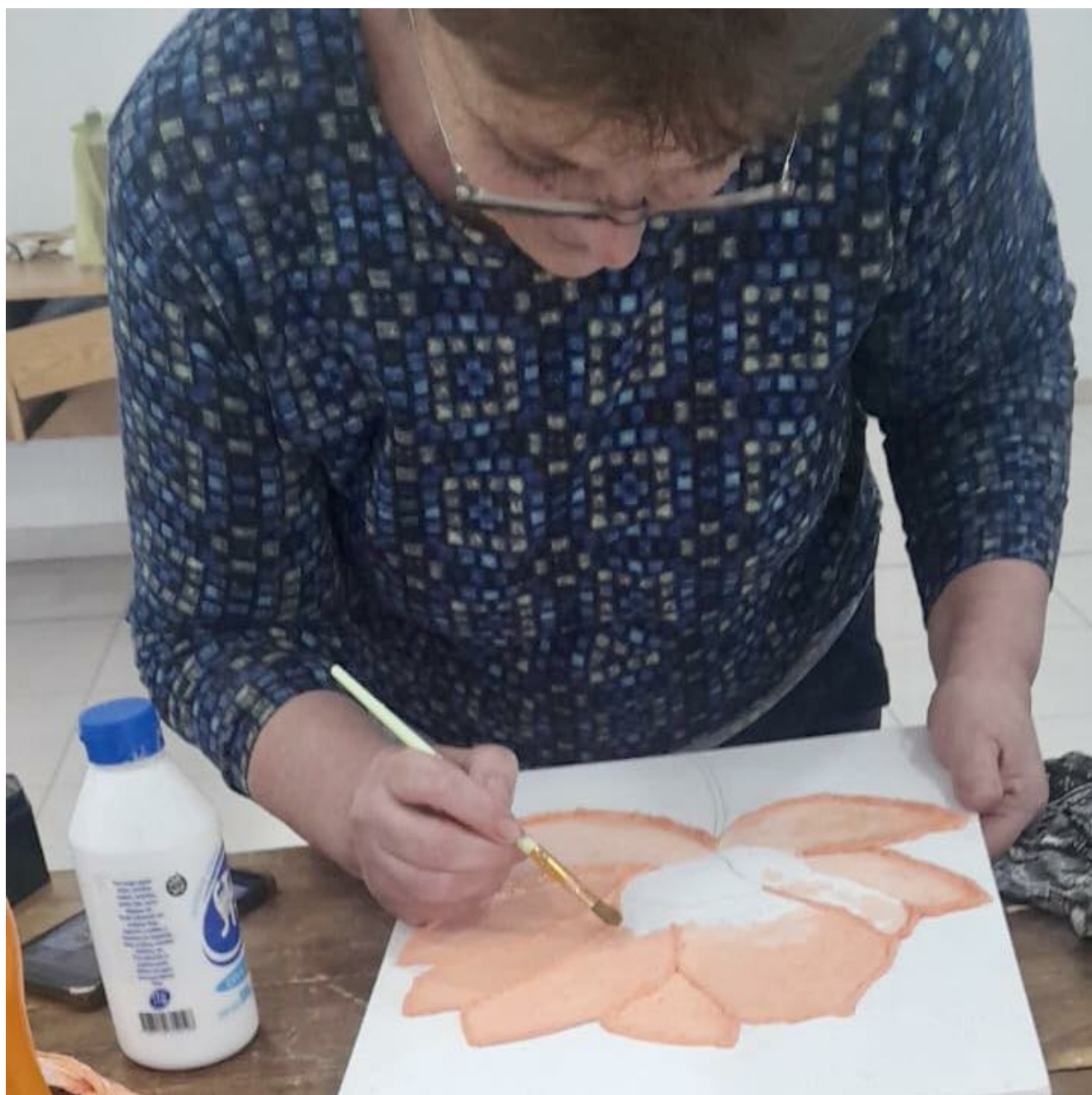


Los adultos mayores mostrarán sus talleres en el Centro de Día Huellas de León

18/09/2025



La Dirección del Adulto Mayor de Mendoza, a través de su delegación en San Rafael, llevará adelante un encuentro muy especial este sábado 20 de septiembre en el Centro de Día Huellas de León, ubicado en Ejército de los Andes 275 de Rama Caída, junto a la Escuela Carrone. La propuesta consiste en

mostrar el trabajo que los adultos mayores realizan en los talleres que allí se dictan, con entrada libre y gratuita.

En diálogo con Diario San Rafael y FM Vos 94.5, la delegada de la dirección, Gisela Caballero, explicó que la iniciativa surgió de los propios alumnos del taller de teatro y expresión corporal. “Los alumnos de teatro y expresión corporal tuvieron la iniciativa de hacer un encuentro de los talleres que tenemos, que funcionan ahí en el Centro de Día”, detalló. La propuesta fue recibida con entusiasmo por el resto de los grupos y se organizó esta jornada de exposición.

Caballero resaltó que el objetivo central es mantener a los adultos mayores activos, en línea con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud. “La actividad no es sólo una actividad meramente física o de asistir a algún evento, sino la actividad como persona partícipe necesaria de una sociedad”, señaló. A su vez, destacó la importancia de escuchar sus intereses y propuestas: “Las propuestas de ellos para nosotros son muy significativas, porque muchas veces uno puede proyectar algo y no tiene que ver con sus intereses o con sus tiempos, entonces la escucha permanente de quienes trabajamos en esta área es importante”.

Actualmente en Huellas de León funcionan cinco talleres: artes manuales, danzas, actividad física, tecnología y teatro con expresión corporal. En relación con el primero, Caballero indicó: “Actualmente tenemos cinco talleres funcionando, tenemos artes manuales, donde las chicas trabajan, hacen unas técnicas espectaculares, trabajan mucho con reciclado”. Sobre el taller de danzas, detalló que la docente “los va llevando por diferentes danzas. Tienen un par de folclores, luego están con ritmos latinos, luego vuelven a un tango y una milonga”.

Uno de los espacios más concurridos es el de tecnología, donde los adultos aprenden a usar celulares, tablets y computadoras. “En el taller tecnología la verdad es que es increíble cómo han aprendido a utilizar redes sociales, se les enseña también a tener precaución, hacen simulacros de llamadas con posibles estafas”, explicó. Además, practican el uso de plataformas digitales, streaming y redes sociales, incorporando

herramientas útiles para su vida cotidiana.

El taller de teatro y expresión corporal también genera gran entusiasmo. Allí, los participantes escriben guiones y realizan improvisaciones en base a aportes del público. “En teatro y expresión corporal escriben sus guiones, también hacen lo que se llama improvisación, que con la gente del público empiezan a crear el guión ahí, y esto tiene un valor a nivel cognitivo muy muy grande”, sostuvo Caballero, subrayando la relevancia de estas prácticas para la estimulación mental.

La delegada recalcó que todos los espacios están diseñados para favorecer la calidad de vida. “Todas las técnicas, todo lo que los profes incorporan en sus talleres, tienen un porqué y el mejor de todos es poder tener una mejor calidad de vida en la cantidad de años que nos resten a todos”, dijo.

Asimismo, aclaró que participan tanto mujeres como varones: “Mujeres y varones participan, en teatro hay varones, en danzas hay varones, en actividad física hay varones, en el que todavía no se animan y no se incorporan es en artes manuales”.

La jornada del sábado contará no solo con la exposición de los talleres, sino también con un momento de encuentro comunitario. “La entrada es totalmente libre y gratuita, vamos a compartir una merienda, van a haber sorteos, regalos, juegos, así que es una tarde preparada para divertirnos”, indicó Caballero. Si las condiciones climáticas no acompañan, la actividad se postergará una semana.

Por otro lado, recordó que continúa abierta la inscripción al concurso “La receta de la abuela”, en el que pueden participar hombres y mujeres mayores de 60 años. “La fecha de recepción de recetas se extendió hasta el primero de octubre para que todo aquel que no alcanzó a presentar su receta sepa que tiene tiempo”, confirmó.

El encuentro en Huellas de León busca visibilizar las múltiples capacidades de los adultos mayores y, al mismo tiempo, brindarles un espacio de participación activa, integradora y saludable.