

Música, baile y emociones: una jornada saludable en Capitán Montoya

16/03/2025



El próximo 20 de marzo se llevará a cabo una jornada especial en el Centro de Salud de Capitán Montoya, con una propuesta que invita a la comunidad a moverse y conectar con sus emociones a través de la música y el baile.

Dentro de ese contexto, la licenciada en nutrición Verónica Lesjak detalló a Diario San Rafael y FM Vos 94.5 que la iniciativa busca promover el bienestar integral de las personas mediante actividades dinámicas y recreativas.

“La idea es pasar una jornada saludable, siempre con foco en la salud y el bienestar de la gente”, explicó Lesjak. La

actividad comenzará a las 15.30 en el Centro de Salud de Capitán Montoya, Las Paredes, conocido como CAF 164, y posteriormente se trasladará a la plaza del lugar, con el objetivo de desarrollar las actividades en un ambiente natural y al aire libre.

El evento contará con dos momentos clave. En primer lugar, una clase de baile a cargo de una profesora del aula anexo del C.E.B.J.A. N° 3-065, en colaboración con el centro de salud provincial. “Será una media hora de música y movimiento para ejercitarse de manera divertida”, detalló Lesjak. Se trata de una propuesta pensada para todas las edades, con el fin de incentivar el ejercicio físico de una forma amena.

A partir de las 16.15 se llevará a cabo un taller dirigido por un psicólogo del centro de salud, enfocado en la conexión con las emociones a través de la música. “A través de una selección de canciones, los participantes podrán expresar sus emociones, y a partir de esa experiencia el profesional brindará una charla sobre la expresión emocional”, explicó la licenciada en nutrición.

El evento es de acceso libre y gratuito, abierto a todas las personas interesadas. “Siempre pensamos en actividades para la comunidad. En este caso, es parte de un ciclo que realizamos semanalmente, pero siempre con una mirada inclusiva, porque son temas que nos atraviesan a todos”, comentó Lesjak. Además, recomendó a los asistentes llevar una gorra para protegerse del sol y una botella de agua para mantenerse hidratados durante la jornada.

Esta iniciativa refuerza la importancia de la actividad física y la expresión emocional en la calidad de vida de las personas, ofreciendo un espacio de encuentro, disfrute y bienestar para toda la comunidad.