

ESPECIAL

CAMINA 60+

LA META ES
TU SALUD



Sobre 2 mil inscritos: VIII Versión de Camina 60+

La iniciativa nacida en 2018 e impulsada por la colaboración entre la Escuela de Ciencias de la Salud, el programa Adulto Mayor UC y Deportes UC, contó con más de 2000 mil inscritos, quienes posteriormente llegaron al Campus San Joaquín para participar junto a estudiantes, académicos, autoridades UC y familiares de una caminata de 4 kilómetros.

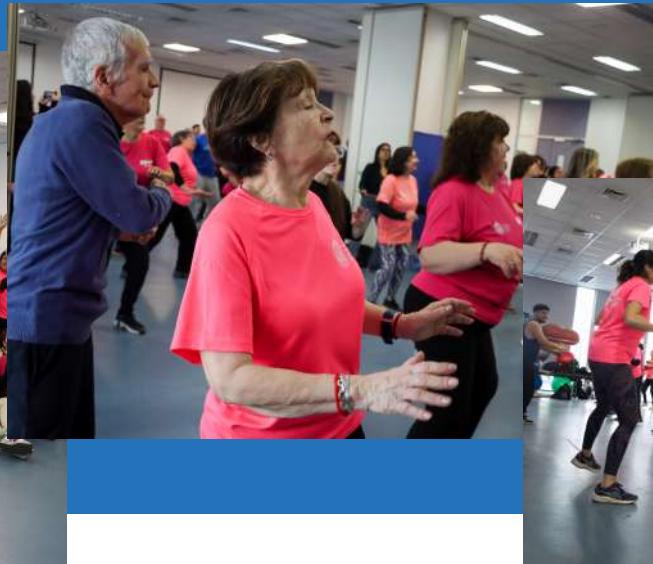


La preparación previa

Ubicados en el zócalo de la Escuela de Ciencias de la Salud, mismo lugar donde las personas mayores, parte del programa Camina 60+, realizan las sesiones de ejercicio durante todo el año, la académica María Fernanda Calvo, dio las primeras instrucciones a las y los académicos, estudiantes y funcionarios que acompañan a los participantes durante la caminata.

Una vez coordinadas las labores y tareas de cada integrante, acuden como grupo de Ciencias de la Salud, el cual está compuesto por los Departamentos de Kinesiología, Nutrición y Dietética, Fonoaudiología y Terapia Ocupacional, para así reunirse con el resto de organizadores y participantes del programa.

Sesiones de entrenamiento en Ciencias de la Salud UC



Activando la alegría

Antes de comenzar la caminata, las y los asistentes tuvieron la oportunidad de participar de una clase de zumba, además de poder acudir a la feria con diversos stands enfocados en el bienestar y apoyo a personas mayores. Entre ellos, estaciones de hidratación, fruta, información nutricional, test de salud, masajes y juegos didácticos.



Un cruce intergeneracional

A medida fueron avanzando las y los participantes por el circuito del Campus San Joaquín, voluntarias y voluntarios de las distintas carreras fueron motivando el trayecto, con gritos alegóricos, música y con caracterizaciones de grandes artistas, contagiando de alegría a todas las personas que durante 4 kilómetros recorrieron las distintas estaciones de la caminata.



servicio comunitario



Una experiencia formadora y enriquecedora

“Quisiera felicitar a la Escuela de Ciencias de la Salud por este gran hito. Camina 60+ es un importante programa de vinculación con la comunidad, enfocado en trabajar con las personas para desarrollar el cuidado de su salud”.

Dr. Felipe Heusser, Decano de la Facultad de Medicina UC.



“Estas instancias ayudan a que los alumnos visualicen que el humano es mucho más complejo que verlo desde sólo una disciplina”.

Alejandra Espinoza, Académica del Departamento de Nutrición y Dietética UC



“Esta iniciativa permite desarrollar más habilidades y enterarse de las distintas realidades de las personas, lo que complementa nuestro futuro profesional”.

Catalina Campos, estudiante del Departamento de Fonoaudiología UC



“La iniciativa es preciosa. poder fomentar que la gente se mueva y la pase bien es un sueño”.

Amanda Belmar, estudiante del Departamento de Kinesiología UC



“Camina 60+ genera participación y un vínculo significativo, donde tuvimos un stand interdisciplinario, lo que es perfecto para hablar de envejecimiento saludable”.

Paloma Paredes, Académica del Departamento de Terapia Ocupacional UC



“Para geriatría es importante este evento, ya que nos permite vincularnos con actividades que promuevan el envejecimiento saludable”.

Dra. Marcela Carrasco, Jefa de la Sección de Geriatría UC

“Envejecer saludablemente es estar activo, es conectar entre generaciones”.

María Fernanda Calvo, Académica de la Escuela de Ciencias de la Salud UC.

