

# 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.

