

## TATTITAS GOZAN DEL AGUA TIBIA EN TEMUCO

El frío caló hasta el tuétano en los últimos días en Temuco. Sí, estaba más helado abrazo de suegra, que el pasillo de los yogurt o que candado de potero. Hasta -6° marcó el termómetro. Pero eso no impidió que el programa "Adulto Mayor en Movimiento", del Ministerio del Deporte y ejecutado por el Instituto Nacional de Deportes, se desarrollara a todo cachete en la pulenta piscina temperada con 28 grados que le pone energía a los usuarios que no se pierden ni una clase.

El mambo es de tipo recreativo y está enfocado en el fortalecimiento muscular del tren superior e inferior. Todo ejercicio es acompañado con música y con una planificación bien ordenada

con el objetivo de no someter a los tatlitas a una sobrecarga.

Camilo Espinoza, dire regional de IND Araucanía, señaló que, "atendemos a más de 2 mil adultos mayores en las 32 comunas de La Araucanía y muchos participan en hidrogimnasia que es una de las actividades más atractivas. Sabemos que el deporte y la actividad física son indispensables en sus rutinas y esta-

mos felices porque podemos contribuir a mejorar su calidad de vida".

Por litro, Elisa Hidalgo, una nonita seca pa'l agua, señaló que "para nosotros que somos de la tercera edad es maravilloso venir a la piscina, yo vengo con mi marido dos veces a la semana y nos sentimos muy cómodos porque los profesores son muy amables y las clases muy entretenidas".

Ricardo Rainqueo, profe de hidrogimnasia, se tiró al agua pato pa' contar que "hemos tenido buenos resultados; muchos reconocen tener un mejor estado de ánimo y se nota por la alegría y entusiasmo que traen a las clases. También físicamente se sienten activos y con mayor fuerza".



# 50

participantes hacen bailes y ejercicios en la piscina semiolímpica del polideportivo Rufino Bernedo ubicado a los pies del Monumento Nacional Cerro Nielol en la capital de La Araucanía.

Más información en: [www.mindep.cl](http://www.mindep.cl) y en [www.ind.cl](http://www.ind.cl).  
Y también en Facebook y Twitter @MindepChile

### Sábado 16 de julio de 2016

## En Iquique el deporte se la juega por la inclusión



Pulentos talleres deportivos para las personas con capacidades diferentes están haciendo en la Región de Tarapacá el Ministerio del Deporte y el Instituto Nacional de Deportes (IND). Para la lanzar la cotoña idea se tomaron la Plaza Prat, en pleno centro de Iquique, montando canchas de tenis para sillas de ruedas, circuitos de obstáculos, gimnasia de acondicionamiento físico, bailes y juegos recreativos donde, con el apoyo de Senaditis -que llegó hasta con su director regional Freddy Alonso- y personal del Centro Teletón de Iquique, los chiquillos lo pasaron de lo lindo.

Durante la intervención del Programa Deporte Inclusivo, el seremi del Deporte Johann Vieira Pineda, tiró que "con este tipo de actividades queremos llamar la atención de la comunidad y demostrar que el deporte llega a todas partes y sirve de herramienta de desarrollo para todas las personas, especialmente aquellas con capacidades diferentes, a quienes estamos apoyando durante todo el año a través de nuestros talleres en Iquique y Alto Hospicio".

Por su litro, el director regional del IND, Luis Ávalos Velazco, destacó que "esta es una oportunidad valiosa para encontrarse con el deporte en los cinco talleres que realizamos, desde abril y hasta diciembre, donde pueden realizar diferentes actividades que estamos seguros los ayudará a interactuar de mejor manera en la comunidad".

### Talleres

En la región de Tarapacá, los talleres se ubican en el Centro de Teletón de Iquique, Cosam de Alto Hospicio, Centro de Capacitación Laboral de Iquique, Casa del Deportista y Sede Vecinal de Pedro Lagos.

### Más info en:

[www.ind.cl](http://www.ind.cl), [www.mindep.cl](http://www.mindep.cl) o en Facebook y Twitter @MindepChile

