

PROMUEVEN SALUD FÍSICA Y MENTAL CON TREKKING AL PEÑÓN DE RINCONADA

Agosto 11, 2025



Actividad del programa Elige Vida Sana reúne a usuarias del Cesfam en jornada de deporte y contacto con la naturaleza.

Con el objetivo de seguir fomentando el ejercicio físico y mental entre sus usuarias, el programa Elige Vida Sana del Cesfam de Rinconada realizó un trekking al “Peñón de Rinconada”, actividad que se lleva a cabo al menos una vez al mes.

Así lo dio a conocer Vicente Figueroa Arias, profesional del programa de Promoción de Salud, quien destacó que “estas salidas son una oportunidad perfecta para conectarse con la naturaleza, fortalecer el cuerpo y despejar la mente, ayudando así a mejorar el bienestar integral de quienes participan”.

Pese al intenso frío, las participantes demostraron gran entusiasmo y compromiso, evidenciando que la motivación y el trabajo en equipo superan cualquier obstáculo climático















