

# Vecinos de Rinconada participaron en Trekking diurno al Cerro de la Virgen de Los Andes

Mayo 24, 2023



**RINCONADA:** Integrantes del Programa Elige Vida Sana (PEVS) en conjunto con el equipo de salud, el reciente sábado efectuaron un Trekking diurno al Cerro de la Virgen de Los Andes. De esta manera se busca promover hábitos de vida activa al aire libre y estilos de vida saludables en compañía de sus familiares y amigos.

“Con el fin de ayudar y apoyar a nuestros/as usuarios/as con algunas herramientas necesarias para cumplir sus objetivos y metas para este año 2023, el equipo de salud realizó un taller de la importancia de la activación y fuerza muscular en la vida diaria. Además, de la creación de un plan consensuado en relación a los ámbitos de actividad física, alimentación y salud mental. En este último aspecto, se realizó una dinámica de meditación, relajación y perspectivas de vida”. Indicaron desde el CESFAM Rinconada.

