

FOMENTA DIF MORELOS UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE [1]



[2]

- **A través del baile, adultos mayores del CEAGEM contribuyen a su bienestar y estrechan lazos de amistad**

El Sistema DIF Morelos implementó un taller de danzón en el Centro de Atención Gerontológica del Estado de Morelos (CEGAEM), en el municipio de Cuernavaca, con el objetivo de promover la salud y autoestima de los adultos mayores.

La directora de Desarrollo y Fortalecimiento Familiar, Iliana Cruz Silva, señaló que a través del baile, las personas de

la tercera edad pueden realizar una actividad física, al mismo tiempo que conviven con otras personas y desarrollan lazos de amistad.

Asimismo, indicó que la repetición constante de los pasos al aprenderse las rutinas fortalece la coordinación, motricidad y en general la salud mental.

“Al bailar se evita que los músculos se atrofien, contribuye a disminuir enfermedades como la osteoporosis y la presión arterial, y aumenta la irrigación sanguínea, lo que trae grandes beneficios para los participantes”, destacó la funcionaria.

Cruz Silva apuntó que el DIF Morelos busca que los adultos mayores puedan tener a su alcance actividades para su recreación y aprovechamiento de tiempo libre, a manera de terapia ocupacional, para reforzar una cultura de envejecimiento activo.

Finalmente, mencionó que el curso de danzón es totalmente gratuito y se ofrece en las instalaciones del CEAGEM ubicadas en avenida Plan de Ayala N° 2, colonia Lomas de la Selva, en Cuernavaca.

URL de origen: <https://dif.morelos.gob.mx/node/1135>

Enlaces

[1] <https://dif.morelos.gob.mx/noticias/fomenta-dif-morelos-un-envejecimiento-activo-y-saludable>

[2] https://dif.morelos.gob.mx/sites/dif.morelos.gob.mx/files/noticias/principal/boletin_2008_-1.jpeg