

## INVITA DIF A FORMAR PARTE DE GRUPO DE ADULTOS MAYORES

\*\* Cuentan con actividades como: juegos de mesa, integración, nutrición, medicina y activación física Coscomatepec; Ver a 19 de noviembre de 2015.- Por instrucciones de la Presidenta del DIF la señora Amparo Sánchez Caramón la dependencia invita a todos los adultos mayores a formar parte del grupo “jóvenes de corazón” que se reúnen todos los jueves en el salón Nicolás Bravo en punto de las 15:00 horas. Las actividades que se realizan a cargo de la coordinadora de Inapam Alma Mata Saavedra van desde las solicitudes y tramitación de credenciales del programa hasta la activación física, además de juegos de mesa, asesoría nutricional y activación física, siendo esta última de las predilectas del grupo que cuenta ya con MÁS de 60 abuelitos. El grupo creado hace MÁS de 15 años ha realizado viajes a diferentes partes del estado y el país, además de participar en eventos culturales y deportivos poniendo en alto el nombre de Coscomatepec. Cabe mencionar que la invitación se realiza pues se ha comprobado que el mantenerse activo físicamente después de los 60 años alarga el tiempo y calidad de vida, mientras la convivencia crea vínculos que ayudan a los adultos mayores a no caer en problemas como la depresión.