



Plan Vecino McDonald's:

## Adultos Mayores se mantienen activos gracias a talleres deportivos a distancia

- *Desde hace 6 años, los vecinos de Estación Central son parte del programa de actividad física y bienestar impulsado por la compañía. En Maipú, se desarrolla una iniciativa similar para embarazadas.*
- *A pesar de la pandemia, los beneficiados por el Plan Vecino siguen activos, a través de clases recreativas y de acondicionamiento físico que la empresa adaptó para ellos en modalidad remota.*

En Chile, **según la Encuesta Nacional de Salud, cerca del 90% de los mayores de 60 años son sedentarios**. Un panorama que actualmente se acrecienta debido a la pandemia de Covid-19, que ha puesto a la tercera edad como uno de los grupos más vulnerables al contagio de la enfermedad.

Previo a la crisis sanitaria que vive el país, McDonald's venía desarrollando junto a distintos municipios su Plan Vecino, a través del cual genera iniciativas para impulsar la actividad física en distintos grupos de interés, entre ellos: embarazadas, adultos mayores, niños, personas en situación de discapacidad, migrantes y jóvenes.

Es así como, desde hace 6 años, un grupo de mujeres y hombres de Estación Central, cuyas edades superan los 65 años, se reúnen ininterrumpidamente dos veces a la semana para participar de un taller de acondicionamiento físico que, además de ayudarlos a mantenerse activos, les permite fortalecer sus vínculos con la comunidad y aporta a su salud mental.

Pensando en la continuidad del programa, McDonald's adaptó los talleres de su Plan Vecino al actual contexto sanitario, continuando su trabajo con adultos mayores de forma semanal a través de video llamadas. "Los adultos mayores no siempre tienen cercanía con los temas tecnológicos, pero hemos visto cómo sus ganas por hacer deporte y mantenerse activos los motivan a buscar la forma de conectarse. Con cada clase, los estamos ayudando a llevar de mejor manera la situación de encierro y la distancia con sus familiares" contó Francisco Barrera, coordinador de los talleres deportivos McDonald's.

Desde Estación Central, Manuel Puelma, director de la Corporación Municipal de Deportes, destacó el gran aporte de los programas a distancia que desarrolla el municipio con McDonald's, entre otras iniciativas deportivas propias que van de la mano con Plan Vecino: "Hoy estamos felices con todos los resultados. Llegamos a miles de hogares y la gente lo agradece. La tercera edad sigue con ejercicios enfocados en sus necesidades específicas, y como municipio sumamos baile y ponemos foco también en el entretenimiento con miras a seguir motivando a la comuna".



Actualmente, McDonald's también desarrolla un taller deportivo remoto en alianza con la Ilustre Municipalidad de Maipú para llevar actividad física a embarazadas. Este se suma a otras iniciativas recreativas implementadas por la comuna. "En marzo se suspendieron todas las actividades deportivas presenciales y optamos por generar talleres a través de video o streaming de todas nuestras disciplinas, las que van desde patinaje artístico hasta entrenamiento funcional. Con el material de McDonald's para embarazadas hemos llegado a más de cuatro mil reproducciones en nuestros canales y esperamos que los vecinos se sigan conectando para cumplir nuestro objetivo de ayudarlos a convivir con el encierro", destacó Benjamín Ibieta, Coordinador del Departamento de Deportes de la Municipalidad de Maipú.

Actualmente, durante el periodo de confinamiento, Plan Vecino se prepara para llegar a nuevas comunas de Santiago y regiones, buscando siempre, aportar a una mejor calidad de vida en las personas.

### **Promoviendo la actividad física a largo plazo**

De acuerdo a datos de la Organización Mundial de la Salud, Chile es uno de los países de la región con mayores índices de obesidad en niños y adultos, a lo que se suma que el país tiene una población cada vez más longeva.

En este contexto, en 2015 McDonald's lanzó Plan Vecino, iniciativa que durante los 365 días del año ofrece talleres de actividad física en diversas comunas del país, con la finalidad de fortalecer la calidad de vida diferentes grupos.