



Uriburu y Saturnino Torres  
5613 Malargüe – Mendoza  
República Argentina  
Tel/Fax: (0260) 4471743  
www.hcdmalargue.gob.ar



## DECLARACIÓN N° 274/2.020

VISTO: El contenido del Expediente N° 4.758 HC 018 – 2.020. Bloque Frente Cambia Mendoza.  
Proyecto de Declaración: Declarar de Interés Social el concepto y la práctica del yoga, valorizando sus beneficios en los adultos mayores.

La escasa movilidad y el abuso de medicamentos son algunos de los principales problemas que encontramos en personas de la tercera edad. La práctica de yoga puede aportar grandes beneficios a nivel físico y emocional.

Y;

CONSIDERANDO: Que desde hace varios años el yoga se ha convertido en una disciplina muy popular debido a los múltiples beneficios que genera entre quienes lo practican: bienestar físico y mental y una conexión más profunda entre cuerpo y alma.

Que el Yoga, junto con la Meditación, la Respiración y la Relajación, pueden ayudar a las personas mayores a mejorar su calidad de vida, desarrollando cualidades que pueden ayudar a obtener una buena salud, mediante la práctica de diferentes técnicas.

Que para los adultos mayores, nuestra actualidad y nuestro sistema de vida, es un tiempo de cambio profundo que si no es bien enfrentada, puede derivar en una crisis que dañe la salud física, psíquica y emocional.

Que la práctica del yoga en personas mayores genera importantes beneficios, ya que es una disciplina que no requiere de movimientos bruscos, ni de gran actividad física y que se acopla a cada persona sin sobrepasar nunca sus límites. Tanto si es habitual como principiante en la práctica, los ejercicios le resultaran gratamente beneficiosos.

Que el yoga, ya sea a modo de clases, talleres o pausas cortas, permite que nuestros adultos mayores, se sientan cómodos y valorados. Además, aplicando ejercicios que permiten mejorar su movilidad y concentración. Fomentando:

- Aumento de la flexibilidad y tonicidad muscular para impedir que el cuerpo se vuelva rígido.
- Correcciones posturales.
- Prevención de futuras lesiones.
- Fortalecimiento de los huesos.
- Disminución de dolores crónicos generados por artritis, artrosis, osteoporosis, dolores reumáticos y también los generados por inflamación de las articulaciones con dolores espontáneos



Uriburu y Saturnino Torres  
5613 Malargüe – Mendoza  
República Argentina  
Tel/Fax: (0260) 4471743  
www.hcdmalargue.gob.ar



- Relajación por medio de la respiración, generando un mayor grado de concentración y menor grado de estrés.

Que actualmente nuestros adultos mayores, requieren de un espacio donde se les brinde ayuda corporal y bienestar general, de modo de generar un envejecimiento saludable que les permitan participar activamente en la sociedad y disfrutar de una calidad de vida agradable e independiente.

Que la práctica de yoga permite mantenerse conectado con otras personas, compartiendo lugares y actividades para no caer en la frustración, soledad, sedentarismo, ansiedad, conformismo físico y/o emocional.

Que en nuestra Ciudad, son escasos los sitios donde se brinda un espacio de autoconfianza, alegría, compañerismo a nuestros adultos mayores, donde aliviar las molestias y preocupaciones dándole espacio a nuevos planos como el de las emociones.

EL HONORABLE CONCEJO DELIBERANTE DE LA MUNICIPALIDAD DE MALARGÜE EN  
USO DE LAS FACULTADES QUE LE SON PROPIAS

## DECLARA

ARTÍCULO 1º: Declarar de Interés Social el concepto y la práctica del yoga, valorizando sus beneficios físicos, psíquicos y emocionales para nuestros adultos mayores.

ARTÍCULO 2º: Brindar espacios físicos seguros y cómodos para que la persona disfrute de la actividad y pueda llevarla a cabo lo mejor posible, con accesorios acordes al desarrollo del Yoga.

ARTÍCULO 3º: Garantizar las medidas necesarias para llevar a cabo esta práctica, resaltando que el profesional idóneo para dicha actividad, demuestre la cualificación correspondiente respecto a su formación o experiencia.

ARTÍCULO 4º: Notificar a organismos municipales, instituciones públicas tales con el Programa de Atención Médica Integral (PAMI), geriátricos, Centro de Jubilados y demás ONG`S, de la posibilidad de brindar una nueva opción recreativa y física para nuestros adultos mayores.

ARTÍCULO 5º: Comuníquese, regístrese, agréguese copia de la presente en las actuaciones correspondientes y archívese.

DADA EN LA SALA DE SESIONES DR. RICARDO BALBIN DEL HONORABLE CONCEJO  
DELIBERANTE DE LA MUNICIPALIDAD DE MALARGÜE A SEIS DÍAS DE AGOSTO DE DOS  
MIL VEINTE.



Uriburu y Saturnino Torres  
5613 Malargüe – Mendoza  
República Argentina  
Tel/Fax: (0260) 4471743  
[www.hcdmalargue.gob.ar](http://www.hcdmalargue.gob.ar)



Blanca Carolina Páez

Secretaria

**Oswaldo Martín Palma**

Presidente

