Ciudad de México, jueves 29 de agosto de 2019

No. 313 /2019

**BOLETÍN DE PRENSA**

**Para mantenerse activa y saludable, a sus 99 años *Fernandita* practica yoga en Centro de Seguridad Social del IMSS**

* **En los CSS se ofrecen actividades educativas, deportivas, culturales y de capacitación.**

Fernanda Jarillo Hernández, *Fernandita*, como sus compañeras le dicen, tiene 99 años de edad y desde hace 23 acude dos veces a la semana al Centro de Seguridad Social (CSS) Azcapotzalco a tomar clases de yoga.

El CSS Azcapotzalco está ubicado al noreste de la Ciudad de México, tiene una población usuaria de aproximadamente ocho mil 800 alumnos, de los cuales el 85 por ciento son adultos mayores, quienes participan en cursos de corte y confección, cocina, yoga, danza regional, acondicionamiento físico, Tai chi, computación, entre otras.

Estos espacios del Seguro Social ofrecen a la población derechohabiente y no derechohabiente una gran variedad de actividades educativas, deportivas, culturales y de capacitación que promueven estilos de vida activos y saludables.

Durante toda su vida, *Fernandita* se ha caracterizado como una persona muy activa, trabajadora, pero sobre todo autosuficiente.

Viuda y madre de cuatro hijos, es muy querida por sus maestras, compañeras y el personal que labora en el Centro de Seguridad Social; por ser positiva y alegre contagia a todos con su buen sentido del humor, dinamismo y ganas de vivir.

Originaria de la Ciudad de México, fue trabajadora en el servicio doméstico, actualmente vive con una de sus hijas, quien le ayuda con un puesto de dulces, mientras que los martes y jueves desde temprano la acompaña al CSS a su clase de yoga.

Acudir a clases de yoga le ha beneficiado en tener una mejor calidad de vida, ha mejorado su salud física, emocional y le permite tener una red de apoyo social.

“Yo me siento muy bien viniendo aquí a este Centro, lo siento como si fuera mi casa. Yo invito a todos los adultos mayores a que vengan a hacer ejercicio por su salud. Gracias al Seguro Social porque me hace muy feliz hacer yoga”, exclamó *Fernandita*.

**---ooo0oo---**