



## Viceministro Ardón asiste al acto de clausura de Campeonato Juvenil Rompiendo Redes



En el parque Erick Barrondo se llevó a cabo el miércoles 23 de julio la final del campeonato - "Rompiendo redes, uniendo jóvenes", del Consejo Nacional de la Juventud, -CONJUVE, en donde establecimientos educativos públicos y privados realizaron actividades recreativas y deportivas previo a los encuentros de fútbol. Al acto protocolario de clausura asistieron el Viceministro del Deporte y la Recreación, Francisco Ardón y Héctor Ruiz, Director Ejecutivo de Conjuve.

"Nelson Mandela dijo: el deporte tiene el poder de transformar al mundo, por eso hoy los exhorto a seguir practicando el deporte y fomentar la recreación, como los únicos medios para crear ciudadanía y construir un mundo mejor", comentó el Viceministro Ardón.

Mientras que Héctor Ruiz, agradeció a los jóvenes su participación y los invitó a seguir practicando deporte.

El Campeonato "Rompiendo redes, uniendo jóvenes" de fútbol 5, que se realizó en el Campo de Marte durante cuatro meses, tuvo como invitados a 16 equipos de estudiante que asisten a instituciones públicas y privadas de nivel medio y diversificado.

## Pausa Activa por Programa Adulto Laboral

### PAUSA ACTIVA

Es el nombre que le hemos dado a nuestro programa de Gimnasia Laboral, para romper el paradigma de que el reposo no es siempre la mejor forma de descanso. Una pausa de 8 a 10 minutos de actividad física evidencia cambios positivos en el estado general de la salud, esta pausa nos energiza y permite que seamos más eficientes en nuestros labores.

La gimnasia laboral es un conjunto de ejercicios físicos que actúan de forma terapéutica y preventiva en el aspecto de la salud, los ejercicios deben ser realizados diariamente en el propio lugar de trabajo siguiendo secuencias, orientaciones y protocolos técnicos.

Gracias a la alianza hecha con el Ministerio de Cultura y Deporte, cada semana nos visita un instructor de Gimnasia, quien dirige diferentes rutinas de ejercicios, las cuales deben ser replicadas durante el resto de la semana. Para ello contamos con encargados de área, quienes diariamente nos invitan y nos motivan a realizar la rutina. Participa y recuerda que "El verdadero gozo viene de la actividad de la mente y el ejercicio del cuerpo; los dos van unidos".

Alexander von Humboldt



Felicidades a nuestros compañeros del Programa Adulto Laboral, ya que con sus esfuerzos han hecho que los trabajadores de Gentrac tengan una PAUSA ACTIVA,

Fueron publicados en la revista de la empresa, para más información pueden ingresar a <http://www.gentrac.com.gt>

**Deporte para todos y recreación para el buen vivir.**