

## **PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA PERSONAS MAYORES**

Uno de los mayores problemas que pueden aparecer con la edad, es la pérdida de autonomía derivada del deterioro físico y locomotor y es aquí, donde el IMDECO, con la colaboración de la Delegación de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Córdoba, ofrece a los ciudadanos mayores de 59 años un programa de actividad física que incide directamente en la calidad de vida de los usuarios, al retrasar los procesos biológicos que deterioran nuestra vida y capacidad de relación.

### **DESTINATARIOS.**

Personas mayores de 59 años residentes del núcleo urbano y barriadas periféricas de Córdoba.

### **ACTIVIDADES.**

Las actividades del programa están estructuradas sobre varias modalidades de ejercicio físico:

1. **Mantenimiento físico.** (Durante los meses de Enero-Junio y Septiembre –Diciembre)
2. **Tai-Chi.** (Durante los meses de Enero- Junio y Septiembre –Diciembre)
3. **Actividades acuáticas de verano.** (Meses de julio y agosto).

### **UBICACIÓN.**

Los espacios e instalaciones deportivas se distribuyen por todos los distritos del municipio con la colaboración de la Delegación de Participación Ciudadana y Mayores que intervienen aportando sus instalaciones.

### **INSCRIPCIÓN.**

El proceso de inscripción de los grupos se gestiona a través de los técnicos en horario en que imparten las sesiones programadas.

Las condiciones de participación son:

- ☆ Cumplimentar la solicitud de admisión.
- ☆ Informe médico o historial clínico, donde no se contraindique de forma absoluta la práctica de actividad física.
- ☆ Abonar la cuota mensual en vigor.

La cuota mensual actual, según precios públicos son los siguientes:

- Mantenimiento físico, actividad acuática en verano y tai-chi)..... **7.00 €**

(Para aquellos usuarios menores de 60 años, que están integrados en el programa se establece una cuota de 11.40 €.).

**INFORMACION SOBRE GRUPOS DE ACTIVIDAD FISICA MAYORES**

LUGAR ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	DIAS Y HORAS	INSCRIPCION
I.D.M. VALDEOLLEROS	GIMNASIA	M-J: 9.00-13.00H L-X: 9.00-10.00 H L-J:10.30-11.30 H	MONITOR/A
C. CIVICO NORTE		X-V :9.00-10.00 H	MONITOR/A
I.D.M. NARANJO		M-J :11.30- 12.30 H	MONITOR/A
I.D.M. CIUDAD JARDÍN	GIMNASIA TAICHI	M-J: 10.00-13.00 X-V: 10.00-11.00 H	MONITOR/A
P.M.D. VISTA ALEGRE	GIMNASIA	M-J: 9.00-13.00 H L-X:11.00-13.00H	MONITOR/A
I.D.M. FUENSANTA	GIMNASIA TAICHI	M-J: 9.00-11.00 H X-V: 10.30-12.30 H M-J: 9.00-10.00 H	MONITOR/A
I.D.M. FÁTIMA	GIMNASIA TAICHI	L-X: 9.00-13.00 H M-J: 9.00-11.00 H M-J: 10.00-11.00 H	MONITOR/A
CASA CIUDADANA	GIMNASIA	M-V: 11.30-13.30 H	MONITOR/A
C.S.S. LEVANTE	GIMNASIA	M-V: 9.00-11.00 H	MONITOR/A
I.D.M. GUADALQUIVIR	GIMNASIA	L-X: 9.00-11.00 H	MONITOR/A
C.C. ARRABAL DEL SUR	GIMNASIA	X-V: 8.45-9.45 H	MONITOR/A
I.D.M. MARGARITAS	GIMNASIA	X-V: 10.30-12.30 H	MONITOR/A
C.E.AD. FIGUEROA	GIMNASIA	L-X: 16.30-18.30 H	MONITOR/A
IDM. ALCOLEA	GIMNASIA	M-J: 9.30-11.30 H	MONITOR/A
C.M.M. BDA. DEL ÁNGEL	GIMNASIA	L-X: 19.00-20.00 H	MONITOR/A
C.M.M. OSARIO ROMANO	GIMNASIA	M-J: 10.00-13.00 H L-X: 10.30-12.30 H	MONITOR/A
C.C. VALLEHERMOSO	GIMNASIA	M-J: 10.00-11.00 H	MONITOR/A
C.S.S. FOGGARA	GIMNASIA	X-V:9.45-12.00 H	MONITOR/A
C.C. CORREDERA	GIMNASIA	M-J: 16:30-17:30 H L-J: 11.00-12.00 H	MONITOR/A
C.M.M. DUQUE VICTORIA	GIMNASIA	L-X: 10.00-12.00 H	MONITOR/A
Bª HIGUERON (1)	GIMNASIA	M-J: 9.00-11.00 H	MONITOR/A
Bª. SANTA CRUZ	GIMNASIA	L-X: 9.00-10.00 H	MONITOR/A
C.C. VILLARRUBIA	GIMNASIA	M-V: 9.00-12.00 H	MONITOR/A
C.M.M. VEREDÓN	GIMNASIA	L-X: 17.00-18.00 H	MONITOR/A

**(1). PROVISIONALMENTE SE DESARROLLA EN EDIFICIO DE BIBLIOTECA**