

ACTIVIDAD PERSONAS MAYORES “MUEVETE POR TU SALUD. ¡MAYORES ACTIVOS!”

En octubre se celebra el “Día Internacional de las Personas de Edad”. Con tal motivo, y con el objetivo de hacer visibles a las personas mayores de la ciudad de Córdoba, el IMDECO hace una propuesta de actividad lúdico- deportiva, en la que los mayores se sientan partícipes y activos.

FECHA: JUEVES DIA 23 DE OCTUBRE DE 2025

PARTICIPACION:

Para esta actividad se va a convocar a todas las personas mayores de los grupos del programa de actividad física que organiza el IMDECO, y personas mayores del municipio con interés en participar en la actividad.

La participación es voluntaria, no existiendo ningún requisito especial para asistir y realizar la actividad. Las personas mayores que deseen participar deberán comunicar días antes de la actividad, a través del correo electrónico infomayores@ebone.es la información mínima de: nombre y apellido, edad y barriada donde vive.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

La actividad (si no llueve) consistirá en dos marchas grupales (respetando las señales de tráfico y haciendo uso de las aceras) hasta la explanada inferior de la Calahorra que pega al río Guadalquivir, siendo el recorrido de cada marcha el siguiente:

RECORRIDO 1: Concentración en Puerta Sevilla, Avda. del Corregidor, Avda. del Alcázar, Rda de Isasa, Puente Romano, Calahorra.

RECORRIDO 2: Concentración Ermita Ronda de los Mártires (Parque Ruth y Jose), P.o. de la Ribera, Rda. de Isasa, Puente Romano, Calahorra.

Una vez terminadas las marchas, y unidas ambas, en el espacio de la Calahorra se realizará una actividad, basada en el ritmo, baile y vuelta a la calma, tras lo cual, se dará por finalizada la actividad.

Los mayores se desplazarán a sus lugares de inicio por sus propios medios.

HORARIO (Aproximado):

9.30 h Concentración de los participantes de las marchas.

9.35h Inicio de las marchas por las calles hasta la llegada a la Calahorra

10. 00 h Actividad aeróbica de ritmo.

10.30 h Vuelta a la calma.

11.00.h Fin de la actividad.

RECOMENDACIONES A LOS PARTICIPANTES:

No es necesario tener una gran preparación física. No obstante, recomendamos a las personas que participen, no padecer ninguna enfermedad o lesión que le impida participar en la actividad.

Llevar calzado deportivo adaptado a cada uno y ropa cómoda para realizar ejercicio físico.

Llevar agua suficiente para realizar la actividad, no recomendamos llevar bebidas o refrescos con gas.

Llevar gorra y crema protectora de sol.

A la actividad hay que venir desayunados de casa.

<i>Si tiene que tomar algún medicamento, hay que tenerlo previsto.</i>
