

jueves 22 de abril de 2021

El Área de Deportes confirma la reanudación presencial y progresiva del programa deportivo de actividad física para personas mayores

Se oferta ya un amplio abanico de actividades presenciales que se realizarán al aire libre, en grupos reducidos y manteniendo las pertinentes distancias de seguridad. El teniente de alcalde Juan Rosas incide en la importancia de que los colectivos de personas mayores puedan mantener una buena condición física para mantener óptimamente la movilidad, el equilibrio o la coordinación.



El teniente de alcalde delegado de Deportes del Ayuntamiento de Antequera, Juan Rosas, ha anunciado hoy que el Área de Deportes va a retomar de forma presencial la actividad física para mayores. En este sentido, ha confirmado que no se va a realizar ya como antes de la pandemia, sino que se va a realizar “con cautela” ante el hecho de que todas las personas que participen puede que aún no estén vacunadas frente al coronavirus de la COVID-19.

Pese a ello, Rosas confirma que se van a dar todas las garantías para prevenir y evitar cualquier contagio al no haber ningún contacto, destacando el hecho de que todas estas actividades presenciales se harán al aire libre (a no ser de que las condiciones meteorológicas lo impidan, caso en el que se usará la pista central del Pabellón Fernando Argüelles). Además, los grupos en los que se desarrollarán estas actividades serán reducidos, con 10 ó 15 personas de máximo y manteniendo, en todo momento, la distancia de seguridad.

Con estos requisitos de seguridad, el también Primer Teniente de Alcalde ha informado que se va a ofrecer actividad física presencial para mayores de lunes a viernes. De 08.00 a 09.00 se empezará con el programa “Salud Andando”, haciéndose en las pistas de fútbol 7. De 09.30 a 10.15, turno para actividad física integral para mayores. De 10.15 horas a 11 horas, otro grupo de actividad física integral para mayores. Por último, de 12:45 a 13:30 horas, un tercer grupo también de actividad física integral para mayores.

Se harán grupos específicos en función de edades y niveles de condición física, garantizando en todo momento que toda aquella persona interesada en hacer actividad física con el Área de Deportes a través de este

programa lo haga mínimo de 2 a 3 días a la semana, dándose pautas para que los días que no acuda pueda hacer actividades en sus propias casas. Es por ello por lo que también se están grabando ya nuevos programas de gimnasia para mayores con el canal local 101TV, así como a través del canal YouTube del Área de Deportes se les seguirán enviando videos de sesiones presenciales “porque entendemos que pueda que haya personas que aún no quieran salir de sus casas para ello y quieran esperar al mes de septiembre”.

Aquellas personas que estén interesadas en realizar este programa de actividad física para mayores deberán de personarse presencialmente en las oficinas del Área de Deportes junto al Paseo Real, pudiéndose hacer también vía telefónica en el 952 70 81 45 ó al 952 70 82 15 en horario tanto de mañana como de tarde.

“Con este programa presencial, se consigue disponer de actividad física para mayores tanto a través de nuestro canal YouTube como a través de nuestra televisión local y, ahora de nuevo, en persona. Todo ello, con el objetivo de proteger a la población mayor de 60 años de riesgos de posibles contagios por el coronavirus, paliar los posibles efectos nocivos que han tenido las restricciones de movilidad en estas personas, potenciar los medios de comunicación que teníamos con ellos para que pudieran hacer actividad físicodeportiva con nosotros y mantener tanto el estado de condición física como sus cualidades motrices básicas en torno a la movilidad, el equilibrio y la coordinación”, concluye Rosas, quien anima a todas aquellas personas mayores que pertenecían a este grupo a realizar las clases presenciales, confiando para ello en los profesionales del Área de Deportes que estén al frente del programa, caso de Francisco Chamizo.

