El Ayuntamiento de Antequera pone en marcha un programa deportivo dedicado a mayores de 65 años totalmente gratuito

"Generación Senior 4.0" incluye práctica deportiva mediante cuatro tipos de actividades supervisadas que se desarrollarán en grupos de lunes a viernes en horario de 08:00 a 13:30 horas. El carnet acreditativo servirá también para que estas personas mayores de 65 años participantes en el programa puedan obtener descuentos en tiendas de deporte y en empresas que ofrecen servicios y productos deportivos.

El teniente de alcalde delegado de Deportes, Juan Rosas, ha presentado hoy ante los medios de comunicación una de las grandes novedades en lo que se refiere a las actividades que el Área de Deportes va a promover de cara al curso deportivo 2021/2022. Se trata del programa deportivo "Generación Senior 4.0", dedicado íntegramente a personas mayores de 65 años y que será totalmente gratuito para todo aquel que quiera participar en alguna de las actividades planteadas.

Rosas ha confirmado que dicho programa sigue respondiendo al objetivo común de tratar de conseguir que el mayor número posible de personas que viven en nuestro municipio haga deporte, facilitando en este caso el acceso a la actividad física y deportiva a personas mayores de 65 años que quieran desarrollar hábitos saludables.

En este sentido, habrá cuatro actividades principales que se desarrollarán entre las 08:00 y las 13:30 horas de lunes a viernes; todo ello, dividiéndose en grupos con un doble objetivo: que haya una cierta homogeneidad en el nivel físico para progresar mejor en el desarrollo de la actividad física y seguir poniendo barrera a posibles contagios del coronavirus, respetando para ello todas las medidas de prevención habituales como uso de mascarilla y gel hidroalcohólico, distancias o higiene de las ubicaciones en que se desarrolla el programa.

La primera de la actividad propuesta será "Salud andando", a desarrollar todos los días de 08:00 a 09:00 horas en los campos de fútbol 7 de Parquesol o, en caso de lluvia, en el interior del pabellón Fernando Argüelles. Caminando en ciclos se tratará además de controlar la frecuencia cardíaca o los kilómetros recorridos, haciendo además ejercicios de movilidad.

La Gimnasia Funcional será la segunda actividad propuesta, a desarrollar martes y jueves entre las 09:30 y las 10:30 en el pabellón Fernando Argüelles. Se ejercitará la movilidad articular, estiramientos y ejercicios cardiorespiratorios.

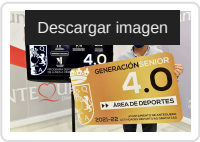
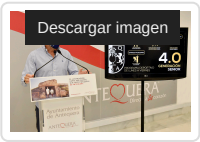
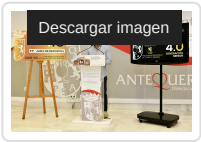
2018 © Ayuntamiento de Antequera

Habrá también actividades dirigidas en medios acuáticos, concretamente en la Piscina Cubierta Municipal y supervisadas por monitores profesionales titulados en INEF. Habrá dos grupos, de 10 a 11 horas y de 11 a 12 horas.

La última actividad propuesta se titula "+65 en forma", que englobará un conjunto variado de prácticas deportivas saludables estableciendo para ello un total de 6 grupos diferenciados y homogéneos. Se llevará a cabo lunes, miércoles y viernes de 09:30 a 10:30 y de lunes a viernes entre las 10:30 y las 13:30 horas.

El teniente de alcalde Juan Rosas considera que se trata de un programa "muy completo" de gimnasia funcional, estando coordinado por el técnico municipal Francisco Chamizo. Para participar, tan sólo hay que acudir a las oficinas del Área de Deportes en el Paseo Real (abiertas de lunes a viernes de 08:30 a 14 horas y de 15:30 a 22 horas) para poder inscribirse de forma totalmente gratuita. Allí se deberá informar de la disponibilidad horaria y del nivel físico para ofrecer un programa deportivo a la medida del usuario.

Ventajas añadidas del Carnet Generación Senior 4.0

A todos los usuarios de este programa deportivo para personas mayores de 65 años se les hará entrega de un Carnet Generación Senior 4.0, con el que además de poder participar y tener acceso a las actividades propuestas, podrán disfrutar de ventajas y descuentos en tiendas de deporte y en empresas que ofrezcan productos y servicios deportivos.

En este sentido, Rosas ha confirmado que en la actualidad se está en proceso de conversaciones con dichos comercios, caso por ejemplo de Base Deportes Tránsito o Sendero Sur Aventura que ofrecerán un 10 por ciento de descuento por presentar este carnet.