

PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA PERSONAS MAYORES 2017

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 que interviene aportando sus instalaciones, (Centros Cívicos, Centros de Mayores).

INSCRIPCIÓN.

El proceso de inscripción de los grupos se gestiona con la colaboración de las Z.T.S. de la Delegación de Servicios Sociales y de la Delegación de Participación Ciudadana, realizándose, en general, según el distrito al que corresponda.

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, según precios públicos serán 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 €.)