

SALUD

- ~ PROGRAMA DE TERMALISMO
- ~ CIRCUITOS DE APARATOS BIOSALUDABLES
- ~ PROGRAMA DE CHARLAS FORMATIVAS
SOBRE SALUD Y HÁBITOS SALUDABLES
- ~ TALLER DE GIMNASIA Y PETANCA
- ~ ACTIVIDADES DEL ÁREA DE DEPORTES

PROGRAMA DE TERMALISMO

Descripción:

El Programa de Termalismo proporciona a las personas pensionistas el acceso a balnearios a precios reducidos, contribuyendo con ello a mejorar su calidad de vida. El Programa está organizado y financiado por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, a través del Instituto de Mayores y Servicios Sociales.

Requisitos:

- Ser pensionista del Sistema de la Seguridad Social por los conceptos de jubilación y de invalidez, y por el concepto de viudedad o de otras pensiones, únicamente cuando la persona beneficiaria haya cumplido los sesenta años de edad.
- No padecer trastornos mentales graves, ni enfermedad infecto-contagiosa y poder valerse por sí mismo.
- Precisar los tratamientos termales solicitados y carecer de contraindicación médica para la recepción de los mismos.
- La persona solicitante podrá ir acompañada de su cónyuge o de la persona con quien conviva en relación de pareja, para la que no se exige la obligación de percibir pensión de la Seguridad Social.



Solicitud:

La solicitud y la declaración sobre su estado de salud, de acuerdo con el modelo oficial que figura en la convocatoria, se puede presentar, personalmente o por correo, en:

- En Centro Municipal de Servicios Sociales y Centro de Participación Activa de Personas Mayores de Plaza de España.
- En los Órganos que designen las Comunidades Autónomas que han asumido funciones y servicios del Imserso.

También se podrá tramitar a través de internet en la página del IMSERSO.

Más Información:

http://imserso.es/imserso_01/envejecimiento_activo/termalismo/index.htm

Circuitos de Aparatos Biosaludables

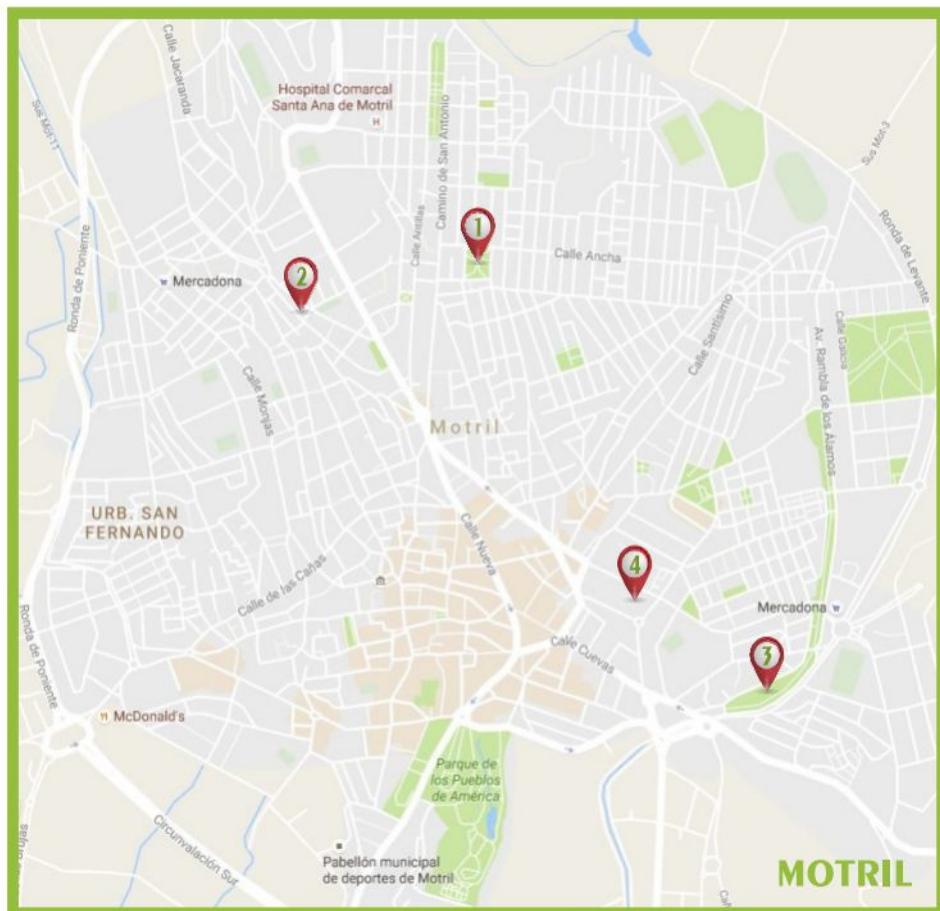
Descripción:

Los denominados "**Circuitos Biosaludables**" son espacios ubicados en diferentes parques y plazas de Motril y Anejos, compuestos por equipos de gimnasia, que permiten mantener la forma física y prevenir o tratar diferentes dolencias o lesiones concretas. Están diseñados para la práctica de ejercicio físico de adultos a partir de 40 años y **son especialmente recomendables para mayores de 60.**

Con la correcta utilización del circuito de aparatos biosaludables conseguimos los siguientes objetivos:

- Mantener o aumentar la movilidad articular de miembros superiores e inferiores.
- Mejorar la fuerza muscular.
- Trabajar la coordinación y destreza óculo-manual.
- Lograr una interacción social entre los usuarios de la instalación, propiciando relaciones sociales.
- Mejorar las funciones cognitiva, sensorial y motriz del cerebro; la función respiratoria, cardiovascular y digestiva.





Ubicación:

- Parque 28 de febrero en C/ Ancha. 
- Rafael Alberti en Las Angustias. 
- Parque de la Rambla de los Álamos. 
- Plaza Hermanas Mercedarias. 
- Plaza Rederos en Varadero. 
- Paseo Marítimo Rey Balduino. 
- Plaza Jabeque en Santa Adela. 
- Anejo de Puntalón. 

PROGRAMA de CHARLAS FORMATIVAS sobre Salud y Hábitos saludables

Descripción:

La salud es uno de los elementos fundamentales. En la vejez, una buena salud es sinónimo de autonomía e implica la posibilidad de poder llevar una vida independiente.

Para ello establecemos un Programa de charlas y talleres formativos de salud y hábitos saludables, en los que tratamos entre otras, las siguientes temáticas:

- Alimentación saludable.
- Control de la tensión arterial y orientación grupal e individual.
- Control y asesoramiento diabetes.
- Primeros auxilios.
- Sexualidad en personas mayores.
- Autocuidados personales.
- Manejo del dolor.
- Deterioro cognitivo: prevención y detección.

Acceso:

Personas socias o usuarias de cualquiera de los Centros de Participación Activa del Municipio y Anejos.

Más Información:

Centros de Participación Activa para Personas Mayores, o en Centro Municipal de Servicios Sociales.



Descripción:

La Organización Mundial de la Salud nos recomienda la actividad física para prevenir los efectos negativos que tiene el envejecimiento sobre la capacidad funcional y la salud.

La autonomía o independencia es una facultad que hay que cuidar y cultivar con esmero. Sabemos que el cuerpo humano, si no se usa, va deteriorándose con el paso del tiempo, resultándonos más difícil movernos y relacionarnos con nuestro entorno. Para evitar este proceso utilizamos la actividad física como un factor beneficioso a nuestro alcance para poder vivir con mejor calidad esta etapa de la vida. Además el ejercicio físico regular nos ayuda a disipar las preocupaciones, mejorar nuestro estado de ánimo y sacar el máximo partido a nuestro tiempo de ocio. Si la actividad se realiza de manera grupal contribuye a nuestro bienestar psicológico, la socialización y evita el aislamiento.

Para ello los Centros de Participación activa para Personas Mayores ponen a disposición:

- Talleres de gimnasia semanales en los espacios físicos adecuados y ocasionalmente en espacios al aire libre.
- Juego de petanca en las diferentes pistas situadas en parques cercanos a los Centros, y en las pistas municipales dependientes del Área de Deportes.



Acceso:

Personas socias o usuarias de cualquiera de los Centros de Participación Activa del Municipio y Anejos.

Más Información:

- Centros de Participación Activa para Personas Mayores, o en Centro Municipal de Servicios Sociales.

ACTIVIDADES DEL ÁREA DE DEPORTES



Descripción:

El Área de Deportes del Ayuntamiento de Motril ofrece actividades pensadas para las personas mayores.

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO:

La Gimnasia de Mantenimiento es una actividad de intensidad moderada, recomendable para cualquier persona que no tenga problemas de salud que desaconsejen la práctica de ejercicio físico.



PILATES:

Básicamente, el método Pilates consiste en el desarrollo de los músculos internos, para de esta manera mantener el equilibrio corporal y darle firmeza y estabilidad a la columna vertebral, considerada como el eje del cuerpo. Existen diferentes niveles en función de la intensidad de los estiramientos y ejercicios.

Actividad Acuática y Salud:

Actividad de baja intensidad, orientada a personas de avanzada edad, que demandan un programa deportivo que les permita, evitar la pérdida muscular propia de la edad, mantener la densidad ósea y mejorar el estado funcional con el objetivo de incrementar su calidad de vida.



AQUA-GIM:

Actividad realizada en el vaso pequeño, en la que se llevarán a cabo ejercicios con diversos materiales y diferentes intensidades de trabajo, utilizando la música como base y siguiendo una estructura de sesión lógica para poder obtener los múltiples beneficios que esta actividad nos ofrece.

MÁS INFORMACIÓN Y HORARIOS:

Área de Deportes: Calle Aguas del Hospital, s/n
18600 - Motril (Granada)
e-mail: deportes@motril.es
Teléfono 958 82 45 30