



## XIII OLIMPIADA DE MAYORES

Área de Deportes, Excmo. Ayuntamiento de Vicar

### OBJETIVOS

Las actividades, en sus cuales participarán los grupos de gerontogerencia y todos los mayores de la localidad de Vicar que lo deseen, estarán encaminadas a la consecución de estos objetivos:

- \* Facilitar la ocupación del tiempo libre, interesándose en el deporte y medio ambiente.
- \* Fomentar la práctica de la actividad física en el medio natural, respetando el entorno.
- \* Mejorar la salud, creando hábitos saludables de vida.
- \* Desarrollar las relaciones sociales a través de la realización de actividades integradas.

### CONTENIDOS

Con la organización de estas actuaciones deportivas, se ofrece a los ciudadanos la posibilidad de ocupar su tiempo libre a través de una serie de salidas en el medio natural para una práctica deportiva sana que proporcione un gran desarrollo social en el, cada vez más numeroso, mundo de la 3ª edad.

### DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se constituirán en grupos que a priori, personalmente, tendrán acceso a los lugares donde se desarrollen los programas de actividad física. Debido a esto se estará evitando su consumo.

- \* El estado de salud y condición física, el tipo de ejercicios combinados, circuitos, sesiones, etc.
- \* Establecer un ritmo de ejercicio que sea cómodo y en el mismo ritmo, ejercicios breves, meditados, volutas, los contenidos y modificaciones breves.

\* Se recomendará el trabajo en parejas y grupos, en contacto con la naturaleza, los ejercicios de respiración y relajación, cuidar que la vestimenta y el calzado son el adecuado para el ejercicio, completar los ejercicios con otras actividades.

\* **Importancia:** Considera el factor más importante y el más beneficioso para personas mayores.

**DEPENDIÉNDOLA DE LA EDAD:** En esta etapa de la vida están indicados preferentemente los ejercicios aeróbicos de bajo impacto. Por este motivo la Olimpiada de Mayores se encaminará a estar adaptada para personas mayores, siempre que se sea posible, en el medio natural y realizando una actividad accesible, a lo largo de los 8 meses que dura el programa.

### CONCLUSIONES

Podemos concluir que la actividad física regular puede mejorar la calidad de vida, particularmente después de la jubilación. Además, el beneficio en la calidad de vida varía entre 3 y 10 veces mayor que cualquier otro beneficio en longevidad absoluta. Si la Naturaleza, personalmente, proporciona que el ejercicio ofrece más beneficios que los riesgos asociados disponibles para las personas de edad.



## XIII OLIMPIADA DE MAYORES VICAR 2018/19

1 DE OCTUBRE: BENTEGUIA - ALEGRÍA - TABAL

1 DE OCTUBRE: UNIBARRIO (EJ) - CARAGORRO MINERAL

1 DE NOVIEMBRE: ARBOLIZ - ALBARRA

1 DE NOVIEMBRE: SENDRO (CUEVA)

1 DE DICIEMBRE: LOS ESCALLOS - FUENTES DEL MONTE

1 DE DICIEMBRE: CONVENCIA VAYRUSA

1 DE ENERO: VAYRUSA - VAYRUSA DEL PINO

1 DE FEBRERO: SENDRO (CUEVA) - BENTEGUIA - CARAGORRO

1 DE FEBRERO: BENTEGUIA - VAYRUSA DEL PINO

2 DE FEBRERO: SENDRO (CUEVA)

1 DE MARZO: BENTEGUIA - CARAGORRO MINERAL

2 DE MARZO: BENTEGUIA - CARAGORRO MINERAL

1 DE ABRIL: SENDRO (CUEVA)

1 DE ABRIL: SENDRO - BENTEGUIA

1 DE MAYO: BENTEGUIA - VAYRUSA DEL PINO

1 DE JUNIO: BENTEGUIA - CONVENCIA Y CLAYRUSA

PREMIO PONIENTE  
 PREMIO PROGRESO  
 CONVENIO CON E.A. UNIVERSIDAD DE ALMERÍA  
 (Programa Activando / Envejeciendo Activo)