

SANTOMERA ACTIVA VIVE MÁS, VIVE MEJOR



Programa de envejecimiento
activo para personas mayores

Las actividades con cuota (20 € por trimestre)
se pueden pagar en el banco o, con tarjeta,
en el Centro Municipal de la Tercera Edad

Puedes realizar tus inscripciones o
solicitar más información en la conserjería
del Centro Municipal de la Tercera Edad
o llamando al teléfono 968 86 10 35



MANTENER UNA VIDA ACTIVA ES FUNDAMENTAL CUANDO NOS HACEMOS MAYORES



Envejecer es un proceso natural que afecta a todos los seres vivos, pero nuestros hábitos pueden marcar grandes diferencias en la manera en que recorreremos ese camino.

A través del programa 'Santomera Activa', el Ayuntamiento busca promover un estilo de vida que fomente el **bienestar físico y mental** de las personas mayores, promueva su **autonomía**, les ofrezca **espacios de interacción** y reconozca su rol en la sociedad.

Puede participar **cualquier persona mayor de 65 años, pensionista o jubilada, empadronada** en el municipio de Santomera.

NATACIÓN, ACUAGYM, GIMNASIA, NUTRICIÓN, BAILES, ZUMBA, PILATES, YOGA, PINTURA... A UN PRECIO IMBATIBLE

Natación y acuagym, gimnasia, zumba, pilates, yoga, baile, pintura, nutrición... Inscríbete en los talleres municipales de ocio y tiempo libre o disfruta de la oferta deportiva de la Piscina Municipal a un precio imbatible: **solo 20 euros el trimestre**. Además, esta oferta se podrán ampliar con nuevas actividades si cuentan con un mínimo de inscritos.



TALLERES GRATUITOS SOBRE TEMAS DE INTERÉS

La oferta de actividades se ampliará periódicamente con talleres gratuitos sobre temas de interés para las personas mayores: **salud y autocuidados, informática, Internet, teléfono móvil, belleza, juegos, lectura, fotografía, cocina, tradiciones...**



NATACIÓN Y ACUAGYM



La natación y el acuagym son dos de las mejores actividades físicas que pueden practicar las personas mayores, debido a su bajo impacto y múltiples beneficios para la salud.

- ▶ Mejora la salud cardiovascular.
- ▶ Aumenta la movilidad y flexibilidad.
- ▶ Reduce el impacto en las articulaciones.
- ▶ Fortalece músculos y huesos.
- ▶ Mejora la respiración y la capacidad pulmonar.
- ▶ Estimula la memoria y la función cognitiva
Reduce el estrés y mejora el bienestar emocional.

La Piscina Municipal de Santomera ofrece una amplia variedad de actividades y horarios, a la que ahora puedes acceder a un precio imbatible (solo 20 € por trimestre para personas mayores). ¡Anímate y tírate al agua! Infórmate de todas las ventajas y posibilidades que te ofrecemos en la Piscina o llamando al teléfono 968 86 56 65.

YOGA



Con el yoga trabajamos nuestro cuerpo, mente y emociones, llegando a un equilibrio y una serenidad perfectos. Al unir estas tres partes, liberamos el estrés y la tensión, tanto física como mental y emocional, recuperando nuestra salud y nuestra vitalidad. Hay un antes y un después cuando incorporas el yoga como práctica habitual en tu vida. ¡Descúbrelo!

PILATES



El pilates o, bien llamado, método Pilates, es un acondicionamiento físico dirigido al desarrollo del cuerpo y de la mente de quien lo practica. Es ideal para reforzar y tonificar los músculos, al mismo tiempo que trabajas la mente, mejora la postura, aporta flexibilidad y equilibrio. ¡Unifica tu cuerpo y tu mente!

PINTURA

La pintura y el dibujo nos aportan momentos de paz, reflexión y salud mental. Está demostrado que realizar una actividad artística creativa mejora el estado de ánimo, la agilidad mental, el bienestar personal y, por lo tanto, la salud en general. Pinta, dibuja... ¡y serás una persona más feliz!



GIMNASIA

Especialmente pensada para personas mayores, estas clases de gimnasia te ayudarán a mejorar la movilidad y fortalecer tus músculos y articulaciones, previniendo caídas y potenciando tu autonomía. Además, te ayudará a mantener un corazón saludable, reducir el estrés, socializar y levantarte el ánimo. ¿A qué esperas?



NUTRICIÓN

La pérdida de peso en personas mayores, cuando es saludable y controlada, puede tener varios beneficios:

- ▶ Mejor salud cardiovascular (reducción de la tensión arterial, colesterol...).
- ▶ Disminución de la diabetes tipo 2.
- ▶ Mejor movilidad.
- ▶ Estimula la memoria y la función cognitiva.
- ▶ Mejora la calidad de vida general.



BAILES Y ZUMBA

La zumba, las sevillanas o los bailes de salón son una estupenda manera de hacer ejercicio mientras te diviertes al ritmo de la música.

- ▶ Quema calorías sin darte cuenta.
- ▶ Mejora la coordinación, que es extremadamente importante a medida que envejecemos.
- ▶ Entrenas todo el cuerpo y ganas resistencia física.
- ▶ Eleva tu confianza y tu estado de ánimo.
- ▶ Es una actividad social; pronto harás amistades.

