



Área Deporte

EL ÁREA DE DEPORTE LLEVA SU PROGRAMA DE SALUD Y DEPORTE PARA PERSONAS MAYORES A CANAL MÁLAGA TV

A partir del próximo lunes 7 de junio comienza a emitirse en la televisión municipal el programa 'Málaga + 60'

02/06/2021.- En la programación destinada a salud y deporte para personas mayores, el Área de Deporte ha sumado una nueva vía a través de un espacio televisivo que se ofrecerá en Canal Málaga TV con el nombre de 'Málaga +60' a partir del próximo lunes 7 de junio. Este espacio está dirigido a ciudadanos de Málaga, mayores y adultos en general, que quieran mantenerse en forma. El contenido incluye grabaciones de actividad física para realizar en casa.

Las clases son impartidas por técnicos del Área de Deporte, con el asesoramiento de la Sección de Medicina Deportiva, en los polideportivos e instalaciones municipales, en zonas de musculación al aire libre y en los *work out* de Carretera de Cádiz y El Morlaco. También se emitirán estos ejercicios desde escenarios privilegiados y emblemáticos como la Alcazaba, el Puerto, el Parque, Gibralfaro y el Parque de Huelin.

Este programa tiene periodicidad semanal. Su duración será de 35 minutos y al menos habrá 12 programas. El programa se ofrece los lunes, a las 10.30 horas, y tendrá redifusiones los miércoles (19.30h), viernes (11.30h) y domingos (9.30 h).

PREVENCIÓN DE CAÍDAS Y VIVIFRIL

Hay que recordar, en esta misma línea, que el Área de Deporte continúa con la sexta edición del Programa de Prevención de Caídas y el segundo Programa "Vivifrail", ambos dirigidos a personas mayores, y que se desarrollan hasta el mes de junio en el Polideportivo Municipal José Paterna de El Palo. Estos programas están coordinados por la Sección de Medicina Deportiva del área y se realizan cumpliendo la normativa actual de medidas de protección frente a la Covid-19: distancia de seguridad, uso de mascarillas e hidrogeles, toma de temperatura, etc.

El Programa de Prevención de Caídas, iniciado en 2015 y por el que han pasado ya más de 300 mayores, está dirigido a personas de más de 65 años con osteoporosis. El Área de Deporte trabaja coordinadamente con el Centro de Salud de El Palo desde donde son remitidos los usuarios de este servicio para realizar una actividad de taichí durante dos días a la semana. El colectivo "Taichí sin fronteras" es el encargado de impartir esta actividad.





En cuanto al Programa Vivifrail, promovido por la Unión Europea, se inició en 2019 con 32 participantes y está destinado a la mejora funcional de personas mayores con fragilidad y con ciertas limitaciones para realizar las actividades de la vida diaria. Los participantes son remitidos también por el Centro de Salud de El Palo y realizan dos sesiones semanales de ejercicio físico guiado por un fisioterapeuta.

