

HOJA DE INSCRIPCIÓN

NOMBRE Y APELLIDOS:

D.N.I:

DOMICILIO:

MUNICIPIO:

TELÉFONO FIJO: MÓVIL:

DESEO INSCRIBIRME A:

➤ ENVEJECIMIENTO ACTIVO

“ Escuela de Salud ”

LOS INTERESADOS DEBERÁN PRESENTAR LA INSCRIPCIÓN DEBIDAMENTE CUMPLIMENTADA Y FIRMADA.

*** Autorizo a la utilización para uso interno o de promoción de la actividad, todas las fotos o soportes gráficos que el ayuntamiento crea oportuno realizar en la actividad de Envejecimiento Activo “ Escuela de Salud ”.

Fdo:

ENVEJECIMIENTO ACTIVO

“Escuela de Salud”

Para mayores de 65 años

En el Molino Pisón
Los Jueves de 11:30 a 12:30 h.

Noviembre y Diciembre
Gratuito

Inscripciones: Departamento Deporte



ENVEJECIMIENTO ACTIVO

ENVEJECIMIENTO ACTIVO

“ Escuela de Salud ”

Se trata de una actividad dirigida exclusivamente a la población de 65 años en adelante del municipio de Lerma. Estos son algunos de los beneficios que obtienen los adultos mayores con la práctica constante de ejercicio físico:

- Menor incidencia de caídas y fracturas óseas, por aumento de la fuerza muscular y coordinación de los movimientos.
- Retraso en la aparición de osteoporosis, sobre todo en mujeres
- Mejora de la depresión, con los programas de entrenamiento y previene la osteoporosis.
- Disminución de las cifras de tensión arterial, con una gran mejoría de su cuadro clínico.
- Aumento del gasto calórico del organismo, contribuyendo a la pérdida de peso y al mantenimiento de la misma.
- Mejora del sueño y sensación de bienestar general.
- Mejoramiento de la funcionalidad. Incremento de la capacidad para desarrollar tareas cotidianas y laborales.

INFORMACIÓN DE LA ACTIVIDAD

- .- **EDAD:** Mayores de 65 años
 - .- **LUGAR:** MOLINO PISÓN DE LERMA
 - .- **DÍAS Y HORAS:** JUEVES DE 11:30 A 12:30
 - .- **DURACIÓN:** NOVIEMBRE Y DICIEMBRE
 - .- **PRECIO:** GRATUITO NOVIEMBRE Y DICIEMBRE
- Mínimo 10 y máximo 18 inscrit@s

NORMATIVA

CONDICIONES DE INSCRIPCIÓN

- La cuota de inscripción es GRATUITA para los meses de NOVIEMBRE Y DICIEMBRE y se establecerá el importe del resto del curso en función de los interesados
- La duración de la actividad será NOVIEMBRE Y DICIEMBRE con intención de dar continuidad en función de la respuesta de los apuntados para el resto del curso (De Enero a Junio)
- La entrega de la inscripción firmada y cumplimentada supone la aceptación de todas las normas que rigen cada una de las actividades y del Reglamento General de Instalaciones Deportivas.
- La actividad requiere un mínimo de 8 y un máximo de 20 inscritos.
- Antes de iniciar cualquier actividad física se recomienda a los participantes que realicen un reconocimiento que permita conocer su estado de salud.
- El hecho de inscribirse en los cursos físico – deportivos del Ayuntamiento no llevará implícito tener un seguro de accidentes deportivos. Será el propio alumno/a el que tenga que correr con los gastos en caso de lesión o accidente.