



## “En **FORiña** 2005”.

“I Foro de las Personas Mayores de Castilla-La Mancha”  
Ciudad Real, 28 de septiembre al 1 de octubre.

### **PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS “enFORMA, 2005”.** **Consejería de Bienestar Social de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha.**

#### **¿QUÉ ES “enFORMA”?**

Un programa de actividades deportivas y académicas que tiene como meta informar a los asistentes al FORO de tendencias y rutinas adecuadas para la mejora física y psíquica de las personas mayores de Castilla-La Mancha.

#### **¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?**

A las personas mayores de la Región a través, preferentemente, de los Centros de Mayores de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha.

#### **JUSTIFICACIÓN.**

El espíritu joven y actual del que gozan los mayores de hoy en CASTILLA-LA MANCHA no es fruto de la casualidad, sino de un trabajo que durante muchos años se ha estructurado y planificado con un mimetismo adecuado a la idiosincrasia propia de la Región. Algo que ha permitido la consecución de objetivos basados en la mejora de calidad de vida en general.

El establecimiento de convenios de colaboración con entidades nacidas al calor de lo público pero activadas desde la iniciativa privada, caso de la FUNDACIÓN DE CULTURA Y DEPORTE DE CASTILLA-LA MANCHA, ha permitido la obtención de beneficios muy significativos entre esta población (mayores de 55 años, en general): conocer personas, compartir objetivos, esfuerzos, desilusiones, alegrías, molestias, opiniones, ... consolidar, en definitiva, una población adulta muy saludable, con gran experiencia, repleta de ilusión y con grandes posibilidades de activación psicosocial.

*“La persona mayor ha de tomar una actitud positiva en la vida y la primera de estas actitudes básicas es aprender a ser uno mismo, aprender a saber vivir consigo mismo, a conocerse tal como uno es, con sus dimensiones reales, espaciales, temporales, corporales, espirituales”* (José M<sup>a</sup> Cagigal, *Oh, deporte! (Anatomía de un gigante)*, Valladolid, ed. Miñón, pág. 194) Siendo en esta dimensión donde las entidades públicas y privadas han puesto su ‘acento’ en las últimas décadas, algo a lo que contribuye la Consejería de Bienestar Social de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha con la organización del Foro de las personas mayores, 2005.

Bajo la premisa de que a lo largo de toda una vida el individuo va aprendiendo y madurando, el FORO pretende consolidar y proyectar futuras pasarelas y vínculos de participación social, los cuales permitan una concienciación real basada en la equivalencia ‘tercera edad – madurez’.

Por otro lado, la calidad de vida adquirida en CASTILLA-LA MANCHA permite a sus ciudadanos gozar, en muchos casos, de una merecida jubilación a edad temprana, lo que enriquece, aún más, un entramado social necesitado de su actividad. Es el momento de ayudar al cuerpo a que envejezca armónicamente, hay que darle la atención que se merece para que responda mejor al inminente proceso de envejecimiento. Supone, una vez más, la búsqueda consciente de una etapa en la que se podrá estar ‘de forma natural’. Objetivo prioritario de la *Consejería de Bienestar Social de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha* preocupada, desde la creación de sus programas de Escuelas Deportivas para los Mayores,



por dar al organismo lo que necesita para mantenerse sano: una comida equilibrada, una actividad física adecuada y un estímulo intelectual perfectamente reglado.

En definitiva, el desarrollo del FORO supone un punto de encuentro ideal con las personas mayores y sus familias integradas, como un todo, en el programa de Escuelas Deportivas.

### **OBJETIVOS.**

#### **GENERAL.**

*Facilitar los espacios y las actividades de ocio, esparcimiento y tiempo libre propuestas como opciones de uso futuro, consolidando el desarrollo y la adquisición de hábitos saludables a través de innovadores programas de aplicación durante el próximo curso.*

1. Aprovechar el FORO para establecer nuevos puntos de encuentro y acercamiento con la población mayor de CASTILLA-LA MANCHA, favoreciendo así la calidad de los futuros programas de actuación.
2. Informar de los programas de acción directa que sobre este colectivo social desarrolla, a lo largo de todo el año, la *Consejería de Bienestar Social de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha*.
3. Ofrecer toda la oferta de actividades programadas para el año 2006.
4. Promover los hábitos saludables y las actitudes y acciones psicosociales adecuadas desde una vertiente activa de participación general.
5. Posibilitar, a través de las diferentes acciones de participación, un punto de encuentro con sus familiares y amigos.
6. Enseñar nuevas opciones de participación para la utilización reglada del ocio y el tiempo libre.

#### **ACTIVIDADES.**

- Aula deportiva del siglo XXI: "Agua, fuente de vida".
- Aula deportiva del siglo XXI: "Deporte y salud. Calidad de Vida".
- Aula deportiva: Bailes y danzas populares.
- Decálogo "¡¡SIEMPRE JOVEN!!"
- Aula Deportiva: Método postural.
- Presentación del libro: "*Guía de hábitos saludables para mayores*".
- Aula Deportiva: Sport-Mancha BALL (aplicación práctica adaptada)
- Aula Deportiva: Spinning (aplicación práctica adaptada)

#### **FECHAS.**

Del 28 de septiembre al 1 de octubre de 2005.

#### **DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES.**

##### AULA DEPORTIVA DEL SIGLO XXI.

Programa de Conferencias, Ponencias, Tertulias, Coloquios, ..., en el que reconocidos y prestigiosos profesionales, relacionados con el mundo de la actividad física, el deporte y la comunicación, transmiten sus 'vivencias' y conocimientos a los ciudadanos de esta Región. Siempre de un modo particularmente estudiado para resulte atractivo, ameno y lleno de innovadores conocimientos.

##### **Aulas.**

###### "Agua, fuente de vida".

Las necesidades vitales del individuo, respecto de determinados nutrientes, pueden ser tan variables e importantes como en edades más jóvenes, caso del agua, esencial para MANTENER LA VIDA.



No en vano, dos tercios del peso total de un cuerpo están constituidos por agua. Ayuda a disolver y a digerir los alimentos y elimina sustancias tóxicas, por lo que hay que ingerir unos dos litros de líquido al día (6 a 8 vasos)

En las personas mayores, el desgaste propio de la edad permite la pérdida de la sensación de gusto y de sed, pudiendo influir sobre el apetito y sobre la capacidad de darse cuenta de cuándo se necesita beber.

Por todo ello, el Aula Deportiva del Siglo XXI plantea la posibilidad de desarrollar una sesión informativa con ponencias variadas y ágiles donde se informe al público asistente de las posibilidades saludables, preventivas y formativas del AGUA en la Región.

Duración: 50 minutos.

Ponentes: A determinar.

Se contará con representantes de empresas de la Región cuya actividad tiene como motor el mejor agua de Castilla-La Mancha, además de profesionales del mundo de la Sanidad y del Deporte de Alto Rendimiento y de la Actividad Física.

“Deporte y salud. Calidad de vida”.

*“La salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”* (Organización Mundial de la Salud)

El cuerpo es como una máquina. Si el movimiento se limita a las actividades diarias: caminar, sentarse y levantarse, subir y bajar escaleras, jugar con los nietos,...; se está limitando el movimiento cada vez más. Con una actividad física adecuada, las articulaciones disfrutarán de la capacidad de movimiento que se merecen, los músculos y los ligamentos se reforzarán, aumentará la capacidad de oxigenación de los pulmones, la sangre circulará más fácilmente, se aumentará la resistencia general y tardará más tiempo en aparecer la fatiga; además, habrá un mayor número de relaciones y se mejorará la comunicación con personas con problemas y temas comunes.

Partiendo de estas premisas y entendiendo que HACER DEPORTE es uno de los puntos del Decálogo de la Salud Vital, se presenta una actividad ponencial muy divertida. En ella, el Aula Deportiva del Siglo XXI plantea una Conferencia muy didáctica ágil y entrañable para el público asistente, ya que seis famosos ponentes de diferentes ámbitos transmitirán sus experiencias, valorando siempre la importancia de la actividad física para la consecución de una calidad de vida digna, en un tiempo récord: seis minutos.

Duración: 50 minutos.

Ponentes: A determinar.

Profesionales del mundo de la comunicación y del espectáculo en perfecta armonía con deportistas de alto rendimiento y técnicos de la actividad física.

BAILES Y DANZAS POPULARES.

Actividad dirigida que permitirá introducir una música conocida y adaptarla a una forma bailada lo más ajustada posible a los cánones de los bailes de salón reglados (pasodoble, cha-cha-chá, valls, merengue, salsa, tango...), y a los de las danzas populares (polka, jota, bolero, chotis, pindongo, fandanguillo, candil, ...) La gente mayor, que será la que participe en esta actividad, tiene que encontrar el divertimento propio del baile ofreciéndole recreación y relación, atendiendo a las necesidades propias de la edad.

Si se considera oportuno, la actividad puede acabar con un ‘Concurso de Pasodobles’ entre el público asistente.

Duración: 50 minutos.

Profesor/a: Isidre Vallés.



- Licenciado en Ciencias de la Educación por la Universidad Autónoma de Barcelona.
- Más de 20 años trabajando con mayores.
- Profesor del INEF de Barcelona.
- Especialista en técnicas corporales, de animación terapéutica y danzas colectivas.
- Colaborador en proyectos de la Fundación "LA CAIXA" y de la Fundación de Cultura y Deporte de CASTILLA-LA MANCHA.

**Colaborador/apoyo:** Fernando Romay Pereiro. Director del Área de Deporte de la Fundación de Cultura y Deporte de CLM. Medalla de plata en los JJ.OO. de Los Ángeles'84. Medalla al Mérito Deportivo del Consejo Superior de Deportes. ESTRELLA DEL PROGRAMA DE TVE "MIRA QUIEN BAILA".

El último día, FERNANDO ROMAY y una de las profesoras del programa de TVE "MIRA QUIEN BAILA" (Helena Canadeill) realizarán una exhibición y clase práctica con el alumnado.

#### DECÁLOGO "¡SIEMPRE JOVEN!"

Estar en forma es un estado físico general óptimo que te permite realizar cualquier tipo de actividad sin excesivo esfuerzo. Para ello, es necesario gozar de una buena capacidad cardiorrespiratoria, de un buen tono muscular, de una adecuada flexibilidad y de una excelente composición corporal.

Este ESTADO FÍSICO GENERAL ÓPTIMO marca la diferencia entre una calidad de vida digna y una calidad de vida no tan saludable. Conscientes de ello y en cumplimiento de uno de los objetivos de la organización se publicita un DECÁLOGO de hábitos saludables que se pretende instaurar entre la población mayor de la Región, ya que la mejor razón para hacer ejercicio es el deseo de mejorar la salud.

Por tanto, el FORO se convierte en el mejor lugar para presentar este pretendido DECÁLOGO "¡SIEMPRE JOVEN!".

- ✚ **Lleva una alimentación sana y equilibrada.**
- ✚ **Bebe dos litros de agua diario.**
- ✚ **No fumes.**
- ✚ **Mantén unos hábitos higiénicos adecuados.**
- ✚ **Lleva un control médico periódico.**
- ✚ **Prevé los accidentes.**
- ✚ **Disfruta del tiempo libre.**
- ✚ **Comparte las actividades diarias con tus nietos, hijos o familiares.**
- ✚ **Ejercita la mente.**
- ✚ **Haz ejercicio.**

#### MÉTODO POSTURAL.

Una buena postura es fuente de salud y previene posibles lesiones que mermen la capacidad futura de actuación. Por este motivo, la *Consejería de Bienestar Social de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha* quiere desarrollar una sesión práctica informativa sobre las posturas correctas a emplear y la necesidad de corregir los 'vicios posturales' adquiridos a lo largo de la vida.

Duración: 50 minutos.

Profesor/a: César Zurdo. Licenciado en CC de la Actividad Física y el Deporte. Técnico Especialista en Deporte Salud. Especialista en el Método Pilates.



### “GUÍA DE HÁBITOS SALUDABLES PARA MAYORES”. Presentación.

Aprovechando que la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha tiene editado un libro titulado *“Guía de hábitos saludables para mayores”*, la presentación de la publicación se antoja ideal para completar cualquiera de las jornadas dedicadas a la promoción de la actividad física en el sector.

### ‘SPORT MANCHA BALL’.

Método de trabajo postural y de estiramientos mediante la utilización de balones gigantes creado por la empresa de construcción de instalaciones deportivas y material deportivo, natural de Campo de Criptana (Ciudad Real), SPORT MANCHA.

Duración: 50 minutos.

Profesoras: Maribel Carballo. Maestra Especialista en Educación Física. Universidad de Castilla-La Mancha. Profesora de Aeróbic por la Federación Nacional. Nivel III. Ponente titular de las concentraciones de Escuelas Deportivas para Mayores de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha.

### ‘SPINNING’

Sesión de trabajo con bicicletas estáticas bajo las premisas de un nuevo concepto de trabajo aeróbico y rítmico. Ideales para la mejora de la salud en general desde una perspectiva de recuperación y desarrollo de la capacidad aeróbica. Es muy estimulante y facilita la interrelación. También se utiliza este trabajo para la rehabilitación y compensación muscular y articular, siempre que sea dirigido por un profesional.

Duración: 30 minutos.

Profesor/a: Juan José Algota. Técnico Superior de Gimnasio. Nivel III. Federación Española de Gimnasia. Profesor especialista en ‘spinning’, cycling, hot cycling y demás modalidades de desarrollo aeróbico con una bicicleta estática de última generación.  
Roberto Parra Mateo. Atleta profesional. Campeón de Europa de 800 m.l. 12 veces Campeón de España de 800 m.l. Profesor especialista en spinning. Ponente titular del Patronato Municipal de Deportes de Soria.

## PROGRAMACIÓN.

### ***Miércoles, 28 de septiembre de 2005.***

- 10,00 horas. Aula Deportiva: Método postural.
- 11,00 horas. Aula Deportiva: Spinning, la bicicleta para todos.
- 12,00 horas. Sportmancha ball.
- 17,00 horas. Presentación de la “Guía de hábitos saludables para mayores”.
- 17,30 horas. Aula Deportiva del Siglo XXI: “Deporte y salud, calidad de vida”.
- 17,30 horas. Aula Deportiva: Método postural.
- 18,00 horas. Aula Deportiva: Spinning, la bicicleta para todos.
- 18,00 horas. Bailes y danzas.
- 19,00 horas. Sportmancha ball.

### ***Jueves, 29 de septiembre de 2005.***

- 10,00 horas. Aula Deportiva: Método postural.
- 11,00 horas. Aula Deportiva del Siglo XXI: “Agua, fuente de vida”.
- 11,00 horas. Aula Deportiva: Spinning, la bicicleta para todos.
- 12,00 horas. Sportmancha ball.
- 17,00 horas. Presentación del Decálogo “¡Siempre joven!”
- 17,30 horas. Aula Deportiva del Siglo XXI: “Deporte y salud, calidad de vida”.
- 17,30 horas. Aula Deportiva: Método postural.
- 18,00 horas. Aula Deportiva: Spinning, la bicicleta para todos.
- 18,00 horas. Bailes y danzas.
- 19,00 horas. Sportmancha ball.

**Viernes, 30 de septiembre de 2005.**

- 10,00 horas. Aula Deportiva: Método postural.  
11,00 horas. Aula Deportiva: Spinning, la bicicleta para todos.  
12,00 horas. Sportmancha ball.
- 17,00 horas. Aula Deportiva del Siglo XXI: “Deporte y salud, calidad de vida”.  
17,30 horas. Aula Deportiva: Método postural.  
18,00 horas. Aula Deportiva: Spinning, la bicicleta para todos.  
18,00 horas. Bailes y danzas.  
19,00 horas. Sportmancha ball.

**Sábado, 1 de octubre de 2005.**

- 10,00 horas. Aula Deportiva: Método postural.  
11,00 horas. Aula Deportiva: Spinning, la bicicleta para todos.  
12,00 horas. Sportmancha ball.
- 17,00 horas. Aula Deportiva del Siglo XXI: “Deporte y salud, calidad de vida”.  
17,30 horas. Aula Deportiva: Método postural.  
18,00 horas. Aula Deportiva: Spinning, la bicicleta para todos.  
18,00 horas. Bailes y danzas.  
19,00 horas. Sportmancha ball.

**PARTICIPANTES.**

Personas mayores de Castilla-La Mancha a través, preferentemente, de los Centros de Mayores de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha, siempre que se ajusten a las condiciones de participación propias de cada actividad.