

COMUNICADO

Gobierno de Gibraltar: Autoridad de Deportes y Ocio de Gibraltar

Las actividades de deporte y ocio para adultos maduros empiezan en enero de 2013

Gibraltar, 11 de enero de 2013

La Autoridad de Ocio y Deportes de Gibraltar (Gibraltar Sports & Leisure Authority, GSLA) y la Asociación de Actividades Físicas para Adultos Maduros y Mayores (Physical Activities Association for Mature Older Adults, PAAMOA) han colaborado para crear un programa 'Cuidemos de nosotros mismos' para los ciudadanos mayores de Gibraltar.

La filosofía china de "úsalo o piérdelo" se extiende con fuerza entre la población mayor, que no sólo se beneficia de mantener sus cuerpos y mentes ágiles y activos, sino que también disfruta de la interacción social que conlleva participar en estos programas.

El programa semanal incluye:

Lunes

Aqua Fit- 8:30 a 9:30 horas

Natación y ejercicios en la piscina grande de la GSLA con Angie Santos.

Contactar vía e-mail con PAAMOA: simoneredman@hotmail.com, o por teléfono llamando al (00350) 5488 6000/ 200 43738 para más información.

Martes

Power walking¹ – 9:45 a 11:00 horas

Centro deportivo Bayside

Sendero fitness; sin bordillos, sin tráfico, sin contaminación – una gran manera de empezar el día

No es preciso inscribirse, sólo acudir al centro.

Bolos -10:30 a 11:00 horas

Centro de ocio Kings Bastion

Se ofrece asesoramiento experto sobre cómo jugar.

¹ Marcha deportiva, ejercicio consistente en caminar a gran velocidad.

COMUNICADO

Precio especial y un café gratis para los miembros de la PAAMOA.

Teléfono (00350) 200 77338 o e-mail: informacion@kingbowl.com para más información

Sesión de movilidad y ejercicio en silla

Centro de Ocio Kings Bastion.

Preferencia para los mayores de 70 años.

Estas sesiones están dirigidas a conservar la movilidad, la fuerza muscular y la coordinación.

Se organizan dos sesiones por la mañana. Los horarios se confirmarán con la inscripción.

Por favor, tengan en cuenta que hay una lista de espera. Quienes deseen participar deben contactar con Janet Lima en el teléfono (00350) 200 70346 / 5419 5000/ 200 71318 o Christine Payas en el teléfono (00350) 5402 9322 / 200 40961 o enviar un e-mail a: seniorschairexercices@hotmail.co.uk

Natación – 10:00 a 12:00 horas

Piscina pequeña de la GSLA

Con socorrista.

Llaman al (00350) 200 66118 para más información

Miércoles

Yoga para adultos maduros -09:30 a 11:00 horas

Centro de yoga, Town Range

Un ejercicio fantástico para adultos maduros dirigido por Karen Avellino, una de las instructoras de yoga con más experiencia de Gibraltar.

Para más información sobre las modalidades de yoga impartidas en el Centro Integral de Yoga, llamen al (00350) 200 41389.

Jueves

Mañana recreativa para mayores – 10:45 a 12:45 horas

Badminton, ping-pong, soft tenis y carpet bowls², para hombres y mujeres.

Por favor, lleven zapatos de entrenamiento de suela blanca y una bebida.

² Modalidad de bolos 'indoor'.

COMUNICADO

Tiempo de juego sujeto a disponibilidad.

Para más información, llamen al (00350) 200 76522.

Clases de ejercicio con música – 9:30 a 10:15 horas

Centro deportivo Bayside

Dirigido a personas de entre 55 y 65 años.

Una clase de bajo impacto que incluye calentamiento, movilidad, trabajo cardiovascular, fuerza muscular, resistencia y coordinación.

Clases de ejercicio con música – 10:30 a 11:15 horas

Dirigido a adultos de 65 años en adelante.

Una clase ligeramente más controlada que se centra en la movilidad, el ejercicio aeróbico y la estabilidad lumbopélvica.

Para más información, llamen al (00350) 200 76552.

Viernes

Ejercicios acuáticos para adultos mayores con necesidades especiales- 12:00 a 13:00 horas

Piscina pequeña de la GSLA

Una clase de introducción a ejercicios de movilidad controlada y fuerza en el agua. Contactar con simoneredman@hotmail.com, o por teléfono llamando al (00350) 5488 6000/ 200 43738 para confirmar disponibilidad.

Sábados

Natación – 13:00 a 15:00 horas

Natación para ciudadanos mayores en la piscina pequeña del GSLA.

Con socorrista.

Llamen al (00350) 200 66118 para más información.

COMUNICADO

Tai Chi – 13:00 a 14:30 horas

Centro de Yoga, Town Range

Esta delicada modalidad de arte marcial estira el cuerpo de manera que pueda encontrar su equilibrio natural. E-mail: rocktaichi@trainingtm.net o teléfono (00350) 200 78714 para información sobre los precios, etc.

Aqua Aerobics y Aqua Fit para mayores

Contactar con la coordinadora de la PAAMOA en el e-mail: simoneredman@hotmail.com o en el teléfono (00350) 5488 6000 o (00350) 200 43738 para más información.

Para más información sobre deporte y actividades físicas para mayores contacten con la Unidad de Desarrollo y Entrenamiento Deportivo (Sports Development & Training Unit) en el e-mail: gibsportsdev@gibtelecom.net o a través del teléfono (00350) 200 76522.

Nota a redactores:

Esta es una traducción realizada por la Oficina de Información de Gibraltar. Algunas palabras no se encuentran en el documento original y se han añadido para mejorar el sentido de la traducción. El texto válido es el original en inglés que sigue.

Miguel Vermehren, Madrid, miguel@infogibraltar.com, Tel 609 004 166
Sandra Balvín, Campo de Gibraltar, sandra@infogibraltar.com, Tel 661 547 573



Gibraltar Sports and Leisure Authority
Bayside Sports Centre
Bayside Road
Gibraltar



PRESS RELEASE

No: 23/2013

Date: 11th January 2013

Sport & Leisure Activities for Mature Older Adults starting January 2013

The Gibraltar Sports & Leisure Authority and the Physical Activities Association for Mature Older Adults (PAAMOA) have been working together to create a 'Look After Ourselves,' programme for Gibraltar's senior citizens.

The Chinese philosophy 'use it or lose it,' runs strongly through the local senior population who not only benefit from keeping their bodies and minds agile and active, but also enjoy the social interaction involved by taking part in these programmes.

The weekly programme includes:

Mondays

Aqua Fit – 8.30 to 9.30am

Swimming and exercises in the GSLA big pool with Angie Santos.

Contact PAAMOA, simoneredman@hotmail.com or Tel 54886000 / 20043738 for further information.

Tuesdays

Power Walking - 9.45 to 11am

Bayside Sports Centre

Fitness trail; no kerbs, traffic or fumes - a great way to start the day.

No need to book, just turn up.

Ten Pin Bowling - 10.30am to 12noon

Kings Bastion Leisure Centre

Expert advice on how to play the game is offered.

Special price and a free cup of coffee for PAAMOA members

Telephone 20077338 or e-mail information@kingbowl.com for further information.

Mobility & Chair Exercise Session

Kings Bastion Leisure Centre

Primarily for those over the age of 70.

These sessions are aimed at maintaining mobility, muscle strength and co-ordination.

Two sessions are held in the morning. Times will be confirmed at registration.

Please note there is currently a waiting list, those wishing to join should contact Janet Lima on 20070346/54195000/20071318 or Christine Payas on 54029322/20040961 or via e-mail seniorschairexercises@hotmail.co.uk

Swimming - 10am to 12noon

Gibraltar Sports & Leisure Authorities (GSLA) small pool.

Lifeguard on duty.

Please call 20066118 for further information.

Wednesdays

Yoga for Mature older adults - 9.30 to 11am

Yoga Centre, Town Range

Fantastic exercise for mature older adults led by Karen Avellino, one of Gibraltar's most experienced Yoga instructors.

For further information on the types of Yoga held at the Integral Yoga Centre, please call 20041389.

Thursdays

Recreation Morning for seniors - 10.45am to 12.45pm

Bayside Sports Centre

Badminton, table tennis, soft tennis and carpet bowls, for men and women.

Please wear white soled training shoes and bring a drink.

Time slot available subject to availability.

For further information, please call 20076522.

Thursdays

Exercise to Music Classes - 9.30 to 10.15am

Bayside Sports Centre

Aimed at ages 55 to 65.

A low impact class which includes warm up, mobility, cardio-vascular work, muscular strength and endurance and co-ordination.

Exercise to Music Classes - 10.30 to 11.15am

Aimed at 65 years and over.

A slightly more controlled class which concentrates on mobility, controlled aerobic exercise and core stability.

For further information, please call 20076522.

Fridays

Water Exercises for Frail Older Adults - 12noon to 1pm

GSLA small pool

A class aimed at introducing members to controlled mobility and strength exercises in the water. Contact Simone on e-mail simoneredman@hotmail.com or telephone 54886000/20043738 to check availability.

Saturdays

Swimming - 1 to 3pm

Senior Citizens swimming in the GSLA small pool.

Lifeguard on duty.

Please call 20066118 for further information.

Tai Chi - 1 to 2.30pm

Yoga Centre, Town Range

This gentle form of martial art stretches the body so that it can find its natural balance.

Email: rocktaichi@trainingtm.net or telephone 20078714 for information on costs etc.

Senior Aqua Aerobics & Aqua Fit

Please contact the Physical Activities Association for Mature Older Adults (PAAMOA) co-ordinator on e-mail simoneredman@hotmail.com or telephone 54886000 or 20043738 for further information.

For further information on sport and physical activities for seniors please contact the Sports Development & Training Unit on e-mail gibsportsdev@gibtelecom.net or telephone 20076522.