

Encuentro de Ejercicio al Aire libre para Personas Mayores 2024 “Moverse es cuidarse”

El pasado 21 de junio se celebró el Encuentro de ejercicio al aire libre en el Parque del Buen Retiro con el lema ‘Moverse es cuidarse’, marcando el cierre de la temporada de actividad física de los diversos distritos de Madrid durante el período 2023-2024. Más de 500 personas mayores de 60 años pertenecientes a los grupos de “Ejercicio al Aire Libre” de diversos distritos de Madrid, asistieron al evento organizado por la Dirección General de Mayores, que tuvo lugar en el Templete del parque El Retiro a las 10:00 horas.



Mediante esta jornada de deporte, y a través de los grupos anuales de ejercicio, se promueve la adquisición de hábitos saludables y se refuerzan los beneficios tanto físicos como psicológicos de las personas mayores, en pro de un envejecimiento activo.

El ejercicio físico incide directamente en el estado de ánimo al reducir el estrés y la depresión, convirtiéndose en el mejor aliado para cuidar de nuestra salud física y mental.

Durante este primer semestre de 2024, se han realizado 66 grupos de ejercicio al aire libre en 21 distritos de Madrid, que han contado con una participación de 2790 personas usuarias inscritas en el programa. Además de mejorar su condición física y autonomía personal, los grupos de ejercicios fomentan las relaciones interpersonales y evitan la soledad no deseada y el aislamiento, siendo un valioso compañero para salvaguardar la salud física y mental.



La sesión dio comienzo a las 10:00h con un calentamiento general y una pequeña ruta guiada por los monitores de Ejercicio al Aire Libre, que acompañaron al grupo para realizar un recorrido, a modo de calentamiento previo, por el Parque de El Retiro.

Seguidamente, el grupo se dispuso alrededor del templete, donde los monitores ejecutaron bailes y rutinas de deporte que realizaba el grupo simultáneamente. La jornada, que estuvo marcada por la música y el ritmo, dio por finalizada con una sesión de estiramientos.

Como muestra de agradecimiento por la participación, a los asistentes se les obsequió con una mochila con regalos.



Los monitores que realizan las actividades, del programa Ejercicio Físico al Aire Libre, “Moverse es cuidarse”, cuentan con la titulación de Grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, contratados a través de la empresa Proactiva.

El Ayuntamiento de Madrid promueve el envejecimiento activo a través de sesiones de deporte al aire libre donde, abrazados por la naturaleza de los distintos parques de Madrid, mejoran su capacidad física y social.

La jornada se divulgó en el Facebook e Instagram [madridmayores](#) y en la web municipal [madrid.es/mayores](#)