

martes 6 de mayo de 2025

# El Área de Deportes lanza la segunda edición de la iniciativa 'Antequera Nos Mueve' con nuevas rutas accesibles para mayores de 65 años

El teniente de alcalde delegado de Deportes, Juan Rosas, ha presentado este lunes en rueda de prensa una nueva edición de la iniciativa 'Antequera Nos Mueve', un proyecto que combina actividad física y socialización dirigido a personas mayores de 65 años, con la colaboración del Ciclo Formativo de Integración Social del IES Pintor José María Fernández.



El Ayuntamiento de Antequera, a través del Área de Deportes, pone en marcha una nueva edición de la iniciativa “Antequera Nos Mueve”, dirigida a fomentar la actividad física y la interacción social entre personas mayores de 65 años. Así lo ha anunciado en rueda de prensa el teniente de alcalde delegado de Deportes, Juan Rosas, quien ha destacado el éxito de participación de esta actividad en su edición anterior y la importancia de combatir la soledad entre los mayores a través del deporte y la convivencia.

Rosas ha subrayado que desde el Área de Deportes se trabaja para ofrecer una programación inclusiva para todos los segmentos de población: “Ya lo hemos hecho con actividades novedosas dirigidas a las familias, como en la piscina municipal o con el crossfit para niños, y también con programas gratuitos específicos para mayores de 65 años tanto en el pabellón Fernández Argüelles como en la piscina cubierta, donde participan más de 600 personas”.

“Antequera Nos Mueve” vuelve con un nuevo formato que incluye dos rutas accesibles: una con salida desde el Paseo Real y otra desde la plaza del Carmen. La principal novedad este año es la inclusión de una parada en uno de los gimnasios al aire libre del municipio, donde los participantes recibirán indicaciones prácticas sobre el uso de estos equipamientos. Durante estas paradas, monitores municipales y alumnado del Ciclo Formativo de Integración Social del IES Pintor José María Fernández realizarán ejercicios adaptados y dinámicas de grupo.

“El objetivo es que estas personas mayores que ya participan en nuestras actividades, o que desean empezar a hacer ejercicio de forma suave y segura, encuentren en estas rutas una forma de mantenerse activos física y socialmente. Se trata de itinerarios sin apenas desnivel, totalmente accesibles, en los que se fomenta el conocimiento mutuo, el compañerismo y el ejercicio moderado”, ha explicado Rosas.

Cada jornada incluye un calentamiento inicial con juegos y dinámicas de socialización, la realización de la ruta con parada en el gimnasio al aire libre, y una puesta en común final para recoger impresiones y promover la interacción entre los participantes. Las rutas, completamente gratuitas, se celebrarán los próximos viernes 9 y 16 de mayo.

El delegado de Deportes ha querido agradecer el trabajo del técnico José Díaz, ausente por motivos de salud, así como la implicación del IES Pintor José María Fernández, “cuyo alumnado está desarrollando un proyecto educativo real que les permite aplicar sus conocimientos en un entorno práctico, útil y transformador”.

“Queremos invitar a todas aquellas personas que quieran salir de casa, hacer ejercicio, conocer a otras personas y romper con la rutina a que se unan a esta iniciativa. Al igual que el año pasado, estamos convencidos de que tendrá una gran acogida”, ha concluido Juan Rosas.

