



Ajuntament de l'Alcora

NOTA INFORMATIVA

## El Ayuntamiento de l'Alcora fomenta la práctica deportiva entre el colectivo de la tercera edad

Esta semana ha comenzado en l'Alcora un curso de gimnasia de mantenimiento para la tercera edad en el que participan alrededor de 60 jubilados y pensionistas de la localidad. Esta iniciativa, promovida por la concejalía de Servicios Sociales, es gratuita y se lleva a cabo en el local de la Fundación Caja Castellón, ubicado en Las Eras, en horario de 15'45 a 16'45 horas.

La concejala de Asuntos Sociales, Beatriz Gil, explica que *“el Ayuntamiento, consciente de la importancia de acercar hábitos de vida saludable a este sector de la población y dada la elevada demanda, fomenta esta iniciativa año tras año”*. Cabe resaltar que se realiza desde hace seis años, aproximadamente.

Según apunta Gil, *“la madurez es tan buen momento como cualquier otro para potenciar la práctica deportiva, con el consiguiente bienestar que ello comporta. Y es que un envejecimiento activo ayuda a mejorar el tono muscular y prevenir enfermedades como la osteoporosis, entre otras”*.

Por otra parte, en relación con la incentivación de la práctica deportiva en la tercera edad, destacar que existen ayudas para el bono anual de los más mayores en la piscina cubierta.

Otra de las iniciativas llevadas a cabo por el consistorio con este objetivo, ha sido la construcción de una plaza (en el año 2006), la plaza Homenaje a la Tercera Edad, diseñada para el ocio y salud de las personas mayores. Se trata de una zona

**L'Alcora, 23 de octubre de 2009**

**Inma Heredia**  
Responsable de Prensa  
Ayuntamiento de l'Alcora  
**Tel. 964360002**

iheredia@alcora.org  
prensadealcora@hotmail.com



Ajuntament de l'Alcora

## NOTA INFORMATIVA

recreativa con aparatos modulares, con los que los mayores pueden realizar ejercicio al aire libre.

L'Alcora, 23 de octubre de 2009

**Inma Heredia**  
Responsable de Prensa  
Ayuntamiento de l'Alcora  
**Tel. 964360002**

iheredia@alcora.org  
prensadealcora@hotmail.com