

*Envejecimiento saludable:
ejercicio físico para
personas mayores*

IDM Alfredo Goyeneche

Colección «*Documentos técnicos*»
Serie «*mayores*», número 1



madrid

*Envejecimiento saludable:
ejercicio físico para
personas mayores*



Colección «*Documentos técnicos*»
Serie «*mayores*», número 1



madrid

Colección «*Documentos técnicos*»
Serie «*mayores*», número 1

EDICIÓN

Dirección General de Mayores
Área de Gobierno de Empleo y Servicios a la Ciudadanía
Ayuntamiento de Madrid

Departamento de Gestión Informática y Producción Cartográfica
Área de Gobierno de Urbanismo, Vivienda e Infraestructura
Ayuntamiento de Madrid

DIRECCIÓN Y COORDINACIÓN DE LA COLECCIÓN

Dirección General de Mayores
Departamento de Programación, Evaluación y Desarrollo

DISEÑO: base 12 diseño y comunicación

IMPRESIÓN: Artes Gráficas Municipales
Área de Gobierno de Hacienda y Administración Pública

DEPÓSITO LEGAL: M-4.456-2006

Índice



4

Prólogo

6

Introducción

8

Capítulo I

Información básica

1. Ejercicio físico para un envejecimiento activo y saludable
2. Algunos conceptos previos
3. Beneficios que proporciona el ejercicio físico
4. Recomendaciones que deben hacerse
5. Precauciones a adoptar
6. Fomento de actitudes positivas

14

Capítulo II

Dónde y cómo

1. Equipamientos y recursos para la práctica de ejercicio físico
2. Requisitos para el acceso
3. Relación, titularidad y distribución geográfica

30

Conclusiones

32

Directorio de espacios para la práctica de actividad física

45

Mapas

73

Bibliografía



madrid

Hoy nadie duda de la posibilidad de un envejecimiento saludable y de que la vejez activa pueda ser una realidad.

Tradicionalmente, la vejez se ha relacionado con la enfermedad, la dependencia y la falta de productividad. De hecho, La Organización Mundial de la Salud sugiere que podemos permitirnos envejecer si los países, las regiones y las organizaciones internacionales promueven políticas e implantan programas de “envejecimiento activo” que mejoren la salud, la autonomía y la productividad de los ciudadanos de más edad.

No debemos seguir advirtiendo que la sociedad se limita a relacionar la vejez con la enfermedad, la dependencia y la falta de productividad de las personas mayores.

Dado el especial interés que la atención a este colectivo tiene para el actual equipo de gobierno, el Área de Empleo y Servicios a la Ciudadanía no puede obviar aquellas políticas orientadas al desarrollo comunitario, la promoción de la salud, la prevención de las enfermedades y la mejora en la calidad de vida.

Pilar fundamental del envejecimiento saludable, la participación periódica en actividades físicas moderadas puede retrasar el declive funcional y reducir el riesgo de enfermedades crónicas en las personas mayores sanas

INTRODUCCIÓN

El “envejecimiento activo” es un proceso que requiere de la optimización de oportunidades para luchar por la salud, por la participación activa en la vida y por la seguridad de alcanzar calidad de vida cuando se envejece. Estos objetivos se deben incluir en un marco de trabajo que propicie acciones orientadas a preservar la salud y potenciar la participación de los mayores, incluyendo a aquellos que tienen algún tipo de discapacidad y/o que necesitan otro tipo de atención.

La “educación” como fuente de conocimientos y la información que facilita el acceso a las diversas propuestas que fomenten la participación, son prácticas necesarias y fundamentales para que las personas mayores puedan adaptarse y seguir siendo independientes a medida que envejecen.

La actividad física, pilar elemental en el mantenimiento de la salud, especialmente para determinados grupos de población, precisa de ambas acciones, formación e información, para su máximo desarrollo como actividad de prevención y promoción de probada eficacia y que goza de un alto grado de recomendación por parte de distintos organismos internacionales.

Además de servir como medida preventiva, el ejercicio físico es fundamental en el control de distintas patologías, primera causa de enfermedad y muerte en la población mayor de 65 años. De ahí que la actividad física de mantenimiento constituya una herramienta terapéutica y preventiva de primer orden.

Su utilidad se hace aún más evidente en los casos con tendencia a la pérdida de función y discapacidad, propia de las muchas enfermedades que con alta frecuencia padecen nuestros mayores.

No se deben olvidar otros tantos aspectos positivos que comporta la actividad física sobre la esfera psicológica y la percepción de bienestar del que la practica, máxime cuando esta práctica es grupal, contribuyendo a la socialización del individuo y evitando por tanto el aislamiento y exclusión social que con gran frecuencia aparece en estas edades.

Estas razones pueden aparecer entre otras muchas que se podrían citar justificando por sí mismas la necesidad de promover, desde las políticas sociales, la práctica de la actividad física como fuente de salud, con el compromiso de abordar todos aquellos aspectos que redundan en mejorar la calidad de vida del mayor.

Hace algo más de un año, la Dirección General de Mayores del Ayuntamiento de Madrid, se planteó la necesidad de constituir un grupo de trabajo dedicado al ámbito de la actividad física para mayores de la ciudad de Madrid.

A lo largo de estos meses, se ha realizado un riguroso diagnóstico de la situación actualmente existente, tanto en lo que se refiere al catálogo de actividades disponibles como respecto a los equipamientos y recursos.

En coordinación con el anteriormente llamado Instituto Municipal de Deportes y profesionales del Instituto Regional de Bienestar social de la Comunidad de Madrid, se han clasificado y cuantificado los recursos existentes con el fin de conocer las necesidades no cubiertas y establecer estrategias de mejora.

Fruto de este trabajo, presentamos esta sencilla guía que pretende difundir, especialmente entre los mayores y los profesionales que los atienden, trabajadores sociales, enfermeros, médicos, psicólogos, etc. los conocimientos básicos sobre la actividad física y la distribución de los distintos recursos que se ofertan por parte de las diferentes administraciones públicas dentro del ámbito de nuestra ciudad.

Esperamos que sirva de estímulo a cuantos tengan la oportunidad de conocerla, para favorecer la práctica de actividades que, sin duda alguna, mejorarán la calidad de vida de las personas mayores.

Florencio Martín Tejedor
Director General de Mayores

Capítulo I

Información Básica



Ejercicio físico para un envejecimiento activo y saludable

Sabemos actualmente que los beneficios de la actividad física o ejercicio físico son indudables en todas las edades y condiciones físicas, incluso cuando de edades avanzadas o patologías crónicas se trata.

La actividad física regular reduce el riesgo de aparición de determinadas enfermedades como osteoporosis, diabetes, hipertensión, etc.; mejora la evolución de las enfermedades crónicas como poliartrrosis, diabetes, cardiopatías así como las condiciones físicas del que lo sufre; e incluso, retrasa o compensa la invalidez o dependencia de la persona mayor cuando han aparecido las temidas secuelas. Por ello, es frecuente que se hable de ejercicio físico como una actividad preventiva e incluso terapéutica.

Las posibilidades de realizar actividad física adaptada a las preferencias o capacidades individuales son muchas y variadas: desde el simple paseo, hasta cualquier ejercicio físico reglado o actividad deportiva en personas entrenadas. Para fomentar este saludable hábito, debemos conocer previamente distintos conceptos básicos que se abordan a continuación.

Algunos conceptos previos

Se entiende por **actividad física** cualquier movimiento voluntario del cuerpo que consume calorías. Incluye actividades como las tareas del hogar, ir a la compra, pasear, etc.

Se define el **ejercicio físico** como aquella actividad física que se planifica y se hace regularmente, con movimientos repetitivos y compensados, para estar en forma y gozar de buena salud. Es el caso de la gimnasia, el taichí, el yoga, el ejercicio físico acuático, etc.

El **deporte** imprime al ejercicio físico una variable de “esfuerzo” y una exigencia de alcanzar resultados. Tal es el caso de los deportes al aire libre o acuáticos que todos conocemos.

A su vez, toda actividad física, ejercicio físico y deporte pueden ser definidos como: **“Normalizado”**, es decir, reglado en cuanto a objetivos, lugares, equipamientos, perfil de usuarios y profesionales.

Individual o grupal, conociendo que cualquier actividad física o ejercicio físico para mayores, si se hace en grupo, tiene la ventaja añadida de fomentar la participación, la convivencia y las relaciones sociales.

La actividad física, el ejercicio físico y algunos deportes están indicados en los mayores si cumplen los siguientes requisitos:

- Ser fuente de salud.
- Ser libremente elegido.
- Ser recreativo y procurar satisfacción.
- Ser adecuado a la edad y condición física.

Beneficios que proporciona el ejercicio físico

Además de los beneficios generales que hemos relatado con anterioridad, se ha demostrado que la actividad física o ejercicio físico regular tiene unos beneficios específicos .

El ejercicio se ha mostrado específicamente efectivo en seis condiciones o enfermedades:

- 1) cardiopatía isquémica
- 2) hipertensión
- 3) obesidad
- 4) diabetes
- 5) osteoporosis
- 6) alteraciones del bienestar psicológico

Hay estudios que indican cómo el ejercicio mejora la capacidad aeróbica, sin límite de edad.

El ejercicio mejora, asimismo, el equilibrio, esencial tanto para asegurar la movilidad como en la prevención de caídas, cuya principal consecuencia son las fracturas de huesos en casos de osteoporosis.

Resulta evidente su utilidad en los casos de tendencia a la incapacidad provocada por muchas enfermedades (osteoarticulares, neurológicas u otras generadoras de inmovilidad).

Se ha demostrado que el ejercicio es muy beneficioso para evitar la obesidad y la osteoporosis.

El ejercicio tiene clara influencia en la esfera psicológica y la percepción de bienestar, sobre todo, si la actividad se realiza de manera grupal, contribuyendo a la socialización y evitando por tanto el aislamiento.

Se ha demostrado también que el ejercicio moderado en edades avanzadas mejora el sistema inmunitario, es decir, las defensas, y ayuda a evitar nuestra propia oxidación, causa del envejecimiento.

La práctica de ejercicio puede ayudar a prevenir la aparición de trastornos de memoria.

Recomendaciones que deben hacerse

La actividad física y el ejercicio físico debe hacerse de forma regular y a largo plazo; adecuarse a las condiciones físicas del mayor y ser estructurado para obtener los resultados deseados, con ejercicios que fortalezcan los músculos, desarrollen resistencia a la fatiga, mejoren el equilibrio y aumenten la flexibilidad y coordinación. Con ello conseguimos que las personas mayores mantengan por más tiempo su autonomía, puedan hacer las cosas por sí mismos, con mayor destreza y menor riesgo de caídas.

Debemos conocer los siguientes principios para que la actividad física sea una práctica saludable y habitual en el mayor :

Primero: Tener claras las metas y que éstas sean alcanzables según el perfil del mayor, no es sensato querer recuperar el tiempo perdido practicando mucho ejercicio repentino y ocasional.

Segundo: Si el mayor no está entrenado, cuando empieza cualquier actividad debe tener paciencia, comenzar suavemente e ir aumentando progresivamente la intensidad del ejercicio. ¡Antes de lo esperado serán capaces de llegar a las metas propuestas!

Tercero: Si el mayor tiene algún problema de salud o quiere iniciar la práctica de algún tipo de ejercicio físico o deporte, debe indicársele que acuda previamente al médi-

co. Él le aconsejara sobre el tipo de actividad o ejercicio físico más adecuado a su estado de salud.

Cuarto: Los ejercicios que se han demostrado más útiles son los ejercicios aeróbicos, como por ejemplo el paseo o caminar. Practicado de forma moderada y constante mejora el sistema cardiovascular y la agilidad en actividades diarias.

Quinto: Los ejercicios para personas mayores, por lo general son de intensidad e impacto más bajos; lo que se intenta es acentuar el mantenimiento de la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio basándonos en los siguientes consejos:

- Caminar entre 30 minutos y una hora diarios. Es recomendable hacerlo a buen ritmo, sin pausas, eligiendo un trayecto adecuado al nivel de entrenamiento individual. Pero, si la persona mayor no se siente capaz de hacerlo todo seguido, no se le debe preocupar, aconsejándole que puede parar y retomar la actividad tras un descanso cuantas veces resulte necesario.
- Como para todo ejercicio, se tiene que usar ropa y calzado cómodos. En el caso del calzado es recomendable usarlo con buena sujeción, cordones o velcro, para conseguir mayor estabilidad y evitar las caídas.
- Nada mejor que elegir una actividad que resulte amena al pasear como ir a visitar a amigos, conocer parajes, rutas históricas o literarias, proponer el paseo con otro mayor en circunstancias similares, etc..
- Existen otras prácticas diferentes además del caminar como: Tai chi que favorece el equilibrio, la flexibilidad y el estado de nuestro sistema cardiovascular; gimnasia de mantenimiento con propiedades similares; y algún que otro deporte como natación, petanca, ciclismo etc. muy adecuados para estas edades.

Precauciones que deben tenerse en cuenta

· No hay que tener prejuicios: siempre hay un momento y nunca es tarde cuando de salud se trata; pero no es sensato querer recuperar el tiempo perdido, realizando mucho ejercicio en situaciones ocasionales. Debemos transmitir que en la constancia está la virtud, el mantenimiento en el tiempo hace el hábito y no son adecuados los deportes de riesgo ni competitivos.

- Es mejor hacer ejercicio en compañía de amigos, esto le obligará moralmente y favorecerá las relaciones sociales. Evitar en la medida de lo posible los ejercicios en solitario o en sitios alejados

- No es bueno hacer ejercicio nada más comer, es mejor esperar un par de horas y evitar los momentos de más calor ya que es fácil deshidratarse. La hora más recomendable es la media tarde, ya que con ello mejorará el sueño nocturno.

Fomento de actitudes positivas

Es preciso señalar la importancia de favorecer una actitud positiva en el mayor respecto a la práctica del ejercicio físico. Deben transmitirse actitudes positivas hacia los mayores, aclarando conceptos erróneos, convenciéndoles de que son capaces de hacerlo, informando sobre sus múltiples beneficios y aportando información relativa a lugares, condiciones y ejercicios, de cómo y dónde

No hay que tener prejuicios, “el ejercicio a mi edad no sirve para nada”. Siempre hay un momento y nunca es tarde cuando de salud se trata. A cada edad, situación y entrenamiento previo le corresponde un tipo de ejercicio y una intensidad.

Hay que invertir en el futuro, queda mucho por vivir. ¡Vivámoslo bien! El ejercicio nos va a dar mejor calidad de vida. El ejercicio facilitará una mayor longevidad.

Todos los días tenemos ocasión de hacer más ejercicio sin apenas esfuerzo, en la vida cotidiana. Al ir a la compra podemos ir andando por el camino más largo, podemos evitar el autobús o bajar unas paradas antes. ¡Tantas cosas...! Reflexionemos sobre nuestro día a día y aprovechemos todas aquellas posibilidades a nuestro alcance para añadir vida a esos años de más que la biología nos ofrece.

El ejercicio nos ayuda a conciliar y mejorar el sueño, a aumentar la autoestima y reducir la ansiedad, a conseguir una mejor imagen corporal, o quizás entre todos los beneficios señalados, señalaríamos para este grupo de edad, la posibilidad de facilitar las relaciones interpersonales, algo muy importante a todas las edades pero necesario para los más mayores que empiezan a tener pérdidas entre los vínculos laborales, familiares y del círculo de amistades de siempre.

Capítulo II
Dónde y Cómo



Las razones descritas explican que debamos estimular la práctica del ejercicio como hábito de conducta saludable a cualquier edad, evidentemente también entre nuestros mayores, fomentando su participación activa como responsables de su propio bienestar.

Con estas premisas nos proponemos abordar en esta parte de la guía, el conocimiento de los recursos tanto municipales como de otras administraciones que favorecen la actividad física normalizada y grupal en espacios cerrados dentro de un marco de socialización, así como las particularidades de cada una de las instalaciones: requisitos para la solicitud, tipo de actividad y perfil de usuarios. Consideramos así mismo necesario conocer las plazas ofertadas en cada actividad y definir los porcentajes de plazas por distrito municipal, de forma que el ratio medio por 100 personas mayores de 65 años sea un dato estimativo que marque el equilibrio interterritorial que todos desean.

Describimos este diagnóstico de situación analizando las siguientes variables:

- Tipos de espacios de actividad física normalizada para mayores.
- Perfil del usuario y requisitos de acceso.
- Cuantificación, distribución de los recursos y sus ratios.

Equipamientos y recursos para la práctica de ejercicio físico

Existe un amplio abanico de posibilidades en base al conocimiento de que ser mayor no es uniforme al que sobrepasa los 65 años, pues no todos los mayores tienen limitaciones funcionales, no todos son sedentarios y algunos son deportistas desde antaño. Por esta razón, es conveniente diversificar las posibilidades y dar distintas opciones según la situación que presente la persona mayor a la que dirigimos nuestro consejo.

Aunque somos sabedores de que existen muchos modos de mantenerse activo como pasear, bailar, hacer senderismo y tantas otras formas, hemos recogido sólo aquellas actividades que cumplen los criterios de actividad sistematizada y reglada.

En el momento actual se dispone de las siguientes actividades físicas normalizadas para mayores:

| Espacios | Actividad Normalizada |
|--|---|
| Instalaciones Deportivas Municipales | Actividad Física tipo Gimnasia Actividad Física Acuática Actividades Físicas de ocio y tiempo libre |
| Centros Municipales de Mayores | Actividad Física tipo Gimnasia Actividad Física tipo Tai Chi, Yoga, Baile |
| Dirección General de Mayores | Actividades de Fisioterapia y mantenimiento |
| Centros de Mayores de la Comunidad de Madrid | Actividad Física tipo Gimnasia Actividad Física tipo Tai Chi, Yoga, Baile |
| Instituto Madrileño de deportes (IMDER) | Actividad Física tipo Gimnasia Actividad Física Acuática |

En el caso de las Instalaciones Deportivas Municipales, son los polideportivos las instalaciones municipales destinadas a tal efecto; en el caso de los Centros de Mayores en unos existe gimnasio y en otros sala polivalente. Para las actividades de fisioterapia preventiva y de mantenimiento se utilizan las instalaciones de los Centros de Día, Centros de Mayores o Centros Integrados. En la Comunidad de Madrid se realiza en los Centros de Mayores y en las instalaciones deportivas del Instituto Madrileño de Deportes, Esparcimiento y Recreación (IMDER).

Perfil del usuario y requisitos para el acceso

- La demanda de solicitud se realiza por parte del usuario en los distintos circuitos e instalaciones:
 - Los polideportivos de la Dirección General de Deportes
 - La Junta municipal de cada Distrito. Unidad de Primera Atención en el Centro de Servicios Sociales.
 - Los Centros de Mayores de la Comunidad de Madrid.
 - Los polideportivos del Instituto Madrileño de Deportes

- La edad para ser beneficiario de los servicios es de 65 años, (en el caso de los Centros municipales de mayores se aceptan pensionistas por encima de los 60 años y en las actividades de fisioterapia preventiva y de mantenimiento se aceptan usuarios menores de 65 años siempre que presenten patología crónica con tendencia a la invalidez (estabilizada clínicamente)). En el caso de la Comunidad de Madrid el perfil es similar.

- Se excluyen aquellos mayores que precisan un tratamiento específico rehabilitador, o tienen contraindicada la actividad física.

- En la solicitud de plaza para centros de municipales mayores e instalaciones deportivas municipales se pide un informe de su médico de no contraindicación para la realización de ejercicio físico. En el caso de los Centros de Mayores de la Comunidad de Madrid existe una derivación hacia estos recursos con informe de un profesional de la salud (Médico o DUE).

- En el caso específico de los grupos de fisioterapia preventiva y de mantenimiento es necesario la valoración previa por parte de un profesional (Fisioterapeuta, DUE) que hará la indicación cuando exista limitación funcional o patología crónica estabilizada.

- En la decisión de elegir un espacio de actividad física u otro por parte del mayor, priman factores como la idoneidad y el lugar, siendo evidente que debe estar próximo a su domicilio, pues el ejercicio tiene una vertiente importante de “efecto de grupo” y esto se consolida por la proximidad.

- Todos los estudios parecen indicar que existen otros condicionantes externos no predecibles que prioriza el usuario como son, el conocimiento de estos espacios previamente, la fuente de información del servicio, las características de las instalaciones, la presencia de amigos o conocidos en el grupo, la posibilidad de acceder a alguna otra prestación como sucede en el caso de los Centros de Mayores, los horarios, las matriculas, así como variables del propio usuario entre los que se encuentran aficiones, habilidades, facultades, disfrute, aspectos prácticos de utillaje, vestimenta y una larga lista que determina la motivación y elección del propio usuario por una u otra actividad.

- Las actividades son dirigidas por profesionales titulados en educación física en el caso de los polideportivos del IMD o de los Centros de Mayores Municipales; por fisioterapeutas en el caso de Fisioterapia Preventiva y de Mantenimiento; y por monitores orientados y dirigidos por fisioterapeutas en los Centros de Mayores de la Comunidad de Madrid.

Cuantificación, distribución geográfica y ratios

Al ser uno de los objetivos de este proyecto acercar el ejercicio y la actividad física al mayor que vive en el municipio de Madrid, la investigación sobre los lugares, su distribución y su cobertura son aspectos necesarios y útiles para la planificación de los futuros servicios que den cobertura a las demandas de la actividad física por parte de estos ciudadanos.

Para ello introducimos datos sobre su distribución por zonas, los 21 distritos que conforman Madrid capital y su cobertura en relación a la población mayor de 65 años que viven en esa zona según datos del Padrón Municipal de 2004, permitiendo establecer un retrato general de la situación e identificar alguno de los datos diferenciales, de forma que nos permita emitir una valoración documentada.

Distribución por distritos

Distribuimos los espacios de actividad física en los 21 distritos municipales, según corporaciones (Tabla 1).

Con esta distribución geográfica se cuantifica los diversos puntos donde realizar actividad física normalizada (Tabla 2), en sus diferentes modalidades (gimnasia, actividad deportiva y acuática, y otras actividades como Taichí y Yoga) con un total de 141 espacios distribuidos en:

- Centros de Mayores: 79.
- Instalaciones Deportivas Municipales: 44 (42 actividad física tipo gimnasia, 36 actividad acuática).
- Centros de Mayores de la Comunidad de Madrid: 16.
- Instalaciones deportivas del IMDER: 3.

Para luego, conociendo los usuarios totales que acceden a estas instalaciones, hacer una relación entre la población mayor de 65 años y los beneficiarios de este recurso que viven en un determinado distrito. El valor obtenido es el ratio por cien (Tabla 3).

Como vemos en estas tablas, la distribución de espacios es irregular en los distintos distritos. Las actividades físicas realizadas en centros de mayores suponen el 50% de las instalaciones que se detallan, y si contamos todas las municipales alcanzan más del 80%, situación lógica pues es la corporación local más cercana al usuario

Analizamos en una tabla aparte la distribución de los Grupos Preventivos y de Mantenimiento por ser un recurso que se presta a un perfil más específico de población mayor (Tabla 4).

- Espacios de Fisioterapia Preventiva y de Mantenimiento: 28.

Vemos mayor dispersión de la distribución de este recurso y su cobertura, por ser una actividad de más reciente implantación (desde el año 2000), y los espacios para practicar estas personas es todavía escaso, pero está siguiendo un crecimiento exponencial debido a que da cobertura a aquellos mayores con alguna limitación funcional, grupo de población dentro de los mayores que está en continuo crecimiento.

Tabla 1 **Actividades Normalizadas de Ejercicio Físico para Mayores en el Municipio de Madrid. Junio 2005**

| Distrito | Total de Espacios de Actividad Física por Distrito | Instalaciones Deportivas Municipales | Centros de Mayores de las Juntas Municipales | Actividad de Fisioterapia Preventiva y Mantenimiento de la Dirección General de Mayores | Centros de Mayores de la Comunidad de Madrid | Instituto Madrileño de Deporte, Esparcimiento y Recreación (IMDER) |
|---------------|--|---|--|---|--|--|
| 1. Centro | 5 | Latina | Benito Martín Lozano San Francisco | San Francisco | Embajadores | |
| 2. Arganzuela | 8 | Arganzuela Centro Integrado Arganzuela | Centro Dotacional Integrado Arganzuela Luca de Tena Casa del Reloj | Casa del Reloj C. D. Integrado | | |
| 3. Retiro | 6 | Daoid y Velarde La Chopera | Marqués Samaranch Pérez Gadós Pío Baroja | J. M. Velasco | | CN Mundial 86 |
| 4. Salamanca | 5 | Gimnasio Moscardó | Maestro Alonso La Guindalera | La Guindalera | Alonso Heredia | |
| 5. Chamartín | 6 | Chamartín Pradillo | Castilla Prosperidad Sta. Hortensia Nicolás Salmerón | Sta. Hortensia | | |
| 6. Tetuán | 7 | Playa Victoria Triángulo de Oro | La Remonta Leñeros | La Remonta Leñeros | Tetuán | |
| 7. Chamberí | 7 | | Santa Engracia Blasco de Garay | Sta. Engracia | Sagasta Alonso Cano | Estadio Vallehermoso ID Canal Isabel II |

Tabla 1 **Actividades Normalizadas de Ejercicio Físico para Mayores en el Municipio de Madrid. Junio 2005**
(Continuación)

| Distrito | Total de Espacios de Actividad Física por Distrito | Instalaciones Deportivas Municipales | Centros de Mayores de las Juntas Municipales | Actividad de Fisioterapia Preventiva y Mantenimiento de la Dirección General de Mayores | Centros de Mayores de la Comunidad de Madrid | Instituto Madrileño de Deporte, Esparcimiento y Recreación (IMDER) | |
|------------------------|--|--|--|---|--|--|---------------|
| 8. Fuencarral El Pardo | 11 | Barrio del Pilar | Ginzo de Limia | F. Luis de León | Virgen de Begoña | | |
| | | La Vaguada | Peña Grande | CD Peñagrande | | | |
| | | La Masó | Islas Jarvi La Vaguada Alfonso XII | | | | |
| 9. Mondróa - Aravaca | 11 | Casa Campo | Aravaca | Dehesa de la Villa | | | |
| | | Ciudad Poetas | Dehesa de la Villa | Almorox | | | |
| | | Fernando Martín J. M. Gargal Alfredo Goyeneche | Manzanares Ferraz | | | | |
| 10. Latina | 9 | Aluche | Ciudad de Méjico | Gallur | Aluche | | |
| | | Gallur | Campamento | | | | Lucero |
| | | | Cerro Bermejo | | | | Casa de Campo |

Tabla 1 **Actividades Normalizadas de Ejercicio Físico para Mayores en el Municipio de Madrid. Junio 2005**
(Continuación)

| Distrito | Total de Espacios de Actividad Física por Distrito | Instalaciones Deportivas Municipales | Centros de Mayores de las Juntas Municipales | Actividad de Fisioterapia Preventiva y Mantenimiento de la Dirección General de Mayores | Centros de Mayores de la Comunidad de Madrid | Instituto Madrileño de Deporte, Esparcimiento y Recreación (IMDER) |
|---------------------|--|---|---|---|--|--|
| 11. Carabanchel | 8 | La Mina | Francisco de Goya Roger de Flor Tierno Galván San Vicente de Paúl Montseñor Oscar Romero | S. Vicente de Paúl | Pte. de Toledo | |
| 12. Usera | 12 | Orcasitas Orcasur | San Filiberto Evangelios Zofio Orcasur Arturo Pajuelo José Manuel Bringas | J.M. Bringas Orcasur | Usera San Fermín | |
| 13. Puente Vallecas | 13 | Palomeras Puente Vallecas Alberto García Entrevías | San Diego Ramón Pérez Ayala Pablo Neruda El Pozo Casa del Bulevar Alto del Arenal Entrevías | San Diego | Puente Vallecas | |

Tabla 1 **Actividades Normalizadas de Ejercicio Físico para Mayores en el Municipio de Madrid. Junio 2005**
(Continuación)

| Distrito | Total de Espacios de Actividad Física por Distrito | Instalaciones Deportivas Municipales | Centros de Mayores de las Juntas Municipales | Actividad de Fisioterapia Preventiva y Mantenimiento de la Dirección General de Mayores | Centros de Mayores de la Comunidad de Madrid | Instituto Madrileño de Deporte, Esparcimiento y Recreación (IMDER) |
|-------------------|--|---|---|---|--|--|
| 14. Moratalaz | 5 | La Elipa Moratalaz | Arroyo Belincoso Nicanor Barroso | Nicanor Barroso | | |
| 15. Ciudad Lineal | 10 | Concepción Pueblo Nuevo San Juan Bautista | Príncipe de Asturias Luis Vives Ascao San Juan Bautista Canal de Panamá Islas Filipinas | San Juan Bautista | | |
| 16. Hortaleza | 11 | Hortaleza Luis Aragonés | Concepción Arenal Huerta de la Salud San Benito Bucaramanga Pinar del Rey Ntra. Sra. de la Merced Ntra. Sra. del Carmen | San Benito Ntra. Sra. de la Merced | | |

Tabla 1 **Actividades Normalizadas de Ejercicio Físico para Mayores en el Municipio de Madrid. Junio 2005**
(Continuación)

| Distrito | Total de Espacios de Actividad Física por Distrito | Instalaciones Deportivas Municipales | Centros de Mayores de las Juntas Municipales | Actividad de Fisioterapia Preventiva y Mantenimiento de la Dirección General de Mayores | Centros de Mayores de la Comunidad de Madrid | Instituto Madrileño de Deporte, Esparcimiento y Recreación (IMDER) |
|--------------------|--|--|--|---|---|--|
| 17. Villaverde | 15 | Plata y Castañar Félix Rubio Raul González El Espinillo | José Orturo Ponce Villalonso María Zambrano Ntra. Sra. de los Ángeles La Platanera Miguel Delibes | José Ortuño Ponce Miguel Delibes | Villaverde Alto Villaverde Bajo San Cristobal | Instituto Madrileño de Deporte, Esparcimiento y Recreación (IMDER) |
| 18. Villa Vallecas | 6 | Cerro Almodóvar Miguel Guill. Prim | Villa Vallecas Santa Eugenia | Fuentidueña | Vallecas Pueblo | |
| 19. Vicálvaro | 4 | Vicálvaro Valdebernardo | Vicálvaro | Vicálvaro | | |
| 20. San Blas | 7 | San Blas | Canillejas Antonio Machado Ciudad Pegaso | Castillo de Uclés Ciudad Pegaso | San Blas | |
| 21. Barajas | 5 | Barajas | Aeropuerto Casco Histórico Barajas Teresa de Calcuta | Teresa de Calcuta | | |

Nota: Datos aportados por la Dirección General de Deportes, Juntas Municipales, Dirección General de Mayores y Comunidad de Madrid (Junio 2005).

Tabla 2 **Espacios de Actividad Física Normalizada por Distritos. Diciembre 2004**

| Distritos | Espacios | | | |
|------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|--|--------------------------|
| | Instalaciones Deportivas Municipales | Centros de Mayores Municipales | Centros de Mayores de la Comunidad de Madrid | Polideportivos del IMDER |
| 1. Centro | 1 | 2 | 1 | 0 |
| 2. Arganzuela | 3 | 3 | 0 | 0 |
| 3. Retiro | 2 | 2 | 0 | 1 |
| 4. Salamanca | 1 | 2 | 1 | 0 |
| 5. Chamartín | 2 | 3 | 0 | 0 |
| 6. Tetuán | 2 | 2 | 1 | 0 |
| 7. Chamberí | 0 | 2 | 2 | 2 |
| 8. Fuencarral/El Pardo | 3 | 5 | 1 | 0 |
| 9. Moncloa - Aravaca | 5 | 4 | 0 | 0 |
| 10. Latina | 2 | 5 | 1 | 0 |
| 11. Carabanchel | 1 | 5 | 1 | 0 |
| 12. Usera | 2 | 6 | 2 | 0 |
| 13. Pte. Vallecas | 4 | 7 | 1 | 0 |
| 14. Moratalaz | 2 | 2 | 0 | 0 |
| 15. Ciudad Lineal | 3 | 6 | 0 | 0 |
| 16. Hortaleza | 2 | 7 | 0 | 0 |
| 17. Villaverde | 4 | 6 | 3 | 0 |
| 18. Villa Vallecas | 2 | 2 | 1 | 0 |
| 19. Vicálvaro | 2 | 1 | 0 | 0 |
| 20. San Blas | 1 | 3 | 1 | 0 |
| 21. Barajas | 1 | 3 | 0 | 0 |
| Total parcial | 45 | 78 | 16 | 3 |
| Total | 142 | | | |

Tabla 3 **Número de plazas de Actividad Física por Distritos.**
Junio 2005

| Distritos | Espacios | Plazas | | Plazas | | Plazas | | Plazas | | Población mayor 65 | Total Plazas | Ratio % |
|------------------------|----------|-----------------------------|-----------------------|-----------------|-------------|-----------------|-------|--------|---------------------|--------------------|--------------|---------|
| | | Dcción. Gral. GIM. Acuática | Deport. GIM. Acuática | C. Mayores GIM. | Mples Baile | C. Mayores GIM. | Baile | Otras | IMDER GIM. Acuática | | | |
| 1. Centro | 5 | 75 | 180 | 80 | 160 | 80 | 122 | 0 | 126 | 25905 | 823 | 3.2 |
| 2. Arganzuela | 8 | 430 | 240 | 202 | 34 | 48 | 0 | 0 | 0 | 24996 | 954 | 3.8 |
| 3. Retiro | 6 | 215 | 120 | 175 | 180 | 125 | 0 | 0 | 0 | 25119 | 1449 | 5.7 |
| 4. Salamanca | 4 | 150 | 130 | 0 | 60 | 80 | 115 | 190 | 252 | 33282 | 977 | 2.9 |
| 5. Chamartín | 6 | 240 | 180 | 180 | 0 | 30 | 0 | 0 | 0 | 28576 | 630 | 2.2 |
| 6. Tetuán | 6 | 185 | 290 | 0 | 32 | 64 | 185 | 145 | 149 | 31131 | 1050 | 3.7 |
| 7. Chamberí | 7 | 0 | 0 | 225 | 50 | 150 | 207 | 103 | 60 | 33973 | 945 | 2.8 |
| 8. Fuencarral-El Pardo | 11 | 190 | 207 | 570 | 270 | 570 | 142 | 30 | 60 | 33578 | 2039 | 6.0 |
| 9. Moncloa-Aravaca | 11 | 277 | 561 | 116 | 37 | 200 | 0 | 0 | 0 | 21347 | 1191 | 5.6 |
| 10. Latina | 8 | 470 | 314 | 595 | 120 | 997 | 0 | 0 | 336 | 52113 | 2832 | 5.4 |
| 11. Carabanchel | 7 | 150 | 200 | 1230 | 110 | 245 | 565 | 61 | 192 | 47242 | 2753 | 5.8 |
| 12. Usera | 12 | 160 | 80 | 170 | 240 | 230 | 375 | 98 | 505 | 25401 | 1858 | 7.3 |
| 13. Pte. Vallecas | 12 | 155 | 350 | 1372 | 455 | 155 | 220 | 136 | 144 | 44079 | 2987 | 6.7 |
| 14. Moratalaz | 5 | 175 | 90 | 90 | 250 | 550 | 0 | 0 | 0 | 21454 | 1155 | 5.4 |
| 15. Ciudad Lineal | 10 | 460 | 274 | 432 | 287 | 202 | 0 | 0 | 0 | 46552 | 1994 | 4.3 |
| 16. Hortaleza | 12 | 150 | 65 | 1000 | 270 | 777 | 0 | 0 | 0 | 23065 | 2262 | 9.8 |
| 17. Villaverde | 15 | 120 | 244 | 705 | 135 | 70 | 387 | 106 | 292 | 24116 | 2275 | 9.4 |

Tabla 3 **Número de plazas de Actividad Física por Distritos.**
Junio 2005 (Continuación)

| Distritos | Espacios | Plazas | | Plazas | | Plazas | | Plazas IMDER GIM. Acuática | Población mayor 65 | Total Plazas | Ratio % | | |
|----------------------|----------|---|-------------|--------------------------------------|-------------|-------------------------------------|-------------|----------------------------------|--------------------|--------------|------------|--------------|------------------|
| | | Dcción. Gral.. Deport. GIM. Acuática | | C. Mayores Mples GIM. Baile Otras | | C. Mayores C.M. GIM. Baile Otras | | | | | | | |
| | | GIM. | Acuática | GIM. | Baile | Otras | GIM. | | | | | Baile | Otras |
| 18. Villa Vallecas | 6 | 50 | 20 | 140 | 100 | 136 | 128 | 38 | 56 | 8210 | 668 | 8.1 | |
| 19. Vicálvaro | 5 | 160 | 177 | 0 | 100 | 15 | 0 | 0 | 0 | 7635 | 291 | 3.8 | |
| 20. San Blás | 6 | 240 | 65 | 0 | 40 | 300 | 300 | 124 | 211 | 27285 | 1280 | 4.7 | |
| 21. Barajas | 5 | 40 | 80 | 160 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4506 | 380 | 8.4 | |
| Total parcial | | 4092 | 3717 | 7442 | 3030 | 5024 | 2746 | 1031 | 2382 | 166 | 618 | 30793 | Media 5.4 |
| Total | | 7809 | | 15496 | | 6159 | | 784 | | | | | |

* Instituto Madrileño del Deporte, Esparcimiento y Recreación (IMDER).

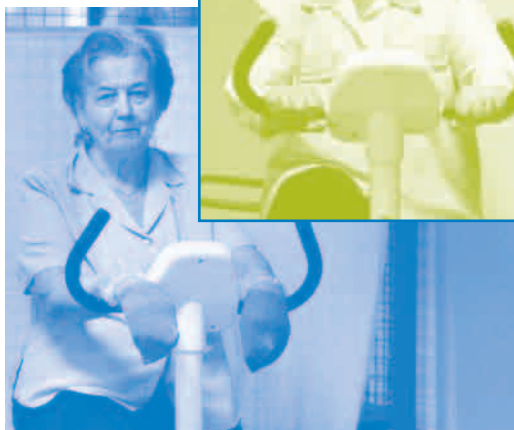
Tabla 4. **Número de Plazas de Actividad de Fisioterapia Preventiva y de Mantenimiento.**
Junio 2005

| Distrito | Número de espacios/distrito | Nombre | Plazas | Población mayor de 65 | Ratio % |
|-------------------------|-----------------------------|--|--------|-----------------------|---------|
| 01. Centro | 1 | San Francisco | 135 | 25905 | 0,5 |
| 02. Arganzuela | 2 | Casa del Reloj Centro Integrado de Arganzuela | 109 | 24996 | 0,4 |
| 03. Retiro | 1 | José Martínez Velasco | 39 | 25119 | 0,2 |
| 04. Salamanca | 1 | Guindalera | 80 | 33282 | 0,2 |
| 05. Chamartín | 1 | Santa Hortensia | 18 | 28576 | 0,1 |
| 06. Tetuán | 2 | La Remonta Leñeros | 130 | 31131 | 0,4 |
| 07. Chamberí | 1 | Santa Engracia | 46 | 33973 | 0,1 |
| 08. Fuencarral-El Pardo | 2 | Fray Luis de León Peña Grande | 33 | 33578 | 0,1 |
| 09. Moncloa-Aravaca | 2 | Dehesa de la Villa Almorox | 220 | 21347 | 1,0 |
| 10. Latina | 1 | Gallur | 18 | 52113 | 0,0 |
| 11. Carabanchel | 1 | San Vicente de Paúl | 43 | 47242 | 0,1 |
| 12. Usera | 2 | José Manuel Bringas Orcasur | 125 | 25401 | 0,5 |
| 13. Puente Vallecas | 1 | San Diego | 66 | 44079 | 0,1 |

Tabla 4. **Número de Plazas de Actividad de Fisioterapia Preventiva y de Mantenimiento.**
Junio 2005 (Continuación)

| Distrito | Número de espacios/distrito | Nombre | Plazas | Población mayor de 65 | Ratio % |
|--------------------|-----------------------------|---------------------------------------|-------------|-----------------------|-------------------|
| 14. Moratalaz | 1 | Nicanor Barroso | 153 | 21454 | 0,7 |
| 15. Ciudad Lineal | 1 | San Juan Bautista | 61 | 46552 | 0,1 |
| 16. Hortaleza | 2 | Ntra. Sra. de la Merced San Benito | 224 | 23065 | 1,0 |
| 17. Villaverde | 2 | José Ortuño Ponce Miguel Delibes | 102 | 24116 | 0,4 |
| 18. Villa Vallecas | 1 | Fuentidueñas | 10 | 8210 | 0,1 |
| 19. Vicálvaro | 1 | Vicálvaro | 89 | 7635 | 1,2 |
| 20. San Blas | 2 | Castillo de Uclés Ciudad Pegaso | 100 | 27285 | 0,4 |
| 21. Barajas | 1 | Teresa de Calcuta | 40 | 4506 | 0,9 |
| Total: | 29 | | 1841 | 589565 | (Media)0,4 |

Conclusions



Entre las sugerencias interesantes que se pueden extraer de esta guía, conviene destacar que los espacios de actividad cerrada precisan de equipamientos, es decir de un edificio.

La influencia de factores territoriales en algunos de nuestros distritos con escasez de suelo, o en su defecto, otras circunstancias como la facilidad o dificultad en la accesibilidad, la dispersión y/o sistemas de locomoción adecuados o inexistentes, pueden determinar el mayor o menor uso de las instalaciones así como la dificultad en el crecimiento de dichos recursos.

Ante la clara evidencia de que la actividad física es un hábito saludable, deben darse alternativas válidas que confluyan en una red social de apoyo múltiple, variado y polifacético que minimice la falta de estos servicios por imponderables físico-estructurales.

Mejorar los servicios sociales hacia el mayor, no establecer grandes diferencias de oportunidades y rentabilizar su utilización, es la finalidad de esta guía.

Actualmente estamos realizando el segundo abordaje: alternativas a la actividad física normalizada y ejercicio al aire libre. Y nos proponemos continuar con este trabajo, pues pensamos que es una visión completa la que puede ayudar a los técnicos que diseñan y proporcionan estos recursos a seguir mejorando la labor que tienen encomendada de asesorar, formar y dotar de los mejores servicios hacia el mayor.

Directorio de espacios
para la práctica
de actividad física



Dirección General de Deportes.
Instalaciones Deportivas Municipales

| Distrito | Nombre | Dirección | Teléfono |
|-------------------------|---------------------------------|--|--------------|
| 01. Centro | IDM La Latina | Plaza de La Cebada, 1 | 913658031 |
| 02. Arganzuela | IDM Centro Integrado Arganzuela | Calle de Canarias, 17 | 915063614 |
| | IDM Arganzuela | Calle de Alicante, 14 | 915281862 |
| | IDM Marqués Samaranch | Paseo Imperial, 18 | 9136642240 |
| 03. Retiro | IDM Daoiz y Verlarde | Calle del Alberche,21 | 914332758 |
| | IDM La Chopera | Parque del Buen Retiro (C/Espaller c/v C/Alfonso XII) | 914298240 |
| 04. Salamanca | IDM Gimnasio Moscardó | Calle del Pilar de Zaragoza, 93 | 913553201 |
| 05. Chamartín | IDM Chamartín | Plaza del Perú c/v Avda. Pío XII | 913501223 |
| | IDM Pradillo | Calle de Pradillo c/v C/ Marcenado | 914137105 |
| 06. Tetuán | IDM Triángulo de Oro | Calle de Bravo Murillo, 366 | 915714117 |
| | IDM Playa Victoria | Calle de la Hierba Buena c/v C/ Lope de Haro | 915701841 |
| 07. Chamberí | | | |
| 08. Fuencarral/El Pardo | IDM La Vaguada. | Avenida de Monforte de Lemos, 40 | 917300240 |
| | IDM La Masó | Calle de La Masó c/v C/ Ventisquero de la Condesa | 917397555 |
| | IDM Barrio del Pilar | Avenida de Monforte de Lemos,13- 15 | 913147943 |
| 09. Moncloa-Aravaca | IDM José María Gargal | Calle de Santa Pola, 22 | 915413746/16 |
| | IDM Casa de Campo | Avenida del Ángel c/v C/ Arroz | 914630050 |
| | IDM Fernando Martín | Avenida del Santo Angel de la Guarda c/v C/Sánchez Preciados | 914507344 |
| | IDM Ciudad de los Poetas | Calle de Antonio Machado, 22 | 913732739 |
| 10. Latina | IDM Alfredo Goyeneche | Calle de Arroyo de Pozuelo c/v C/ Húmera | 913571228 |
| | IDM Aluche | Avenida del General Fanjul, 14 | 917062868 |

Dirección General de Deportes.
Instalaciones Deportivas Municipales (continuación)

| Distrito | Nombre | Dirección | Teléfono |
|--------------------|-------------------------|--|----------------|
| 11. Carabanchel | IDM La Mina | Calle del Monseñor Oscar Romero, 41 | 914661278/1732 |
| | IDM Gallur | Calle de Gallur c/v Vía Carpetana | 914717858 |
| 12. Usera | IDM Orcasitas | Avenida Rafaela Ibarra, 69 | 914692374 |
| | IDM Orcasur | Calle de Moreja, 3 | 913171062 |
| 15. Ciudad Lineal | IDM Concepción | Calle de José del Hierro c/v C/ Hermanos de Pablo | 914039020 |
| | IDM Pueblo Nuevo | Calle de Francisco de Rioja, 14 | 913770251 |
| | IDM San Juan Bautista | Calle de Treviana, 1 | 914164259 |
| 16. Hortaleza | IDM Hortaleza | Carretera de la Estación de Hortaleza c/v C/ Mar de las Antillas | 917644444 |
| | IDM Luis Aragones | Calle de El Provençio, 20 | 913003612 |
| 17. Villaverde | IDM Felix Rubio | Calle de Alianza c/v C/ Tertulia | 913180435 |
| | IDM Raúl González | Calle de Benimamet c/v C/ Paterna | 917961526 |
| | IDM El Espinillo | Carretera de Villaverde a Vallecas, 19 | Sin asignar |
| | IDM Plata y Castañar | Paseo de la Plata y Castañar, 7 | 915051532 |
| 18. Villa Vallecas | IDM Miguel Guillén Prim | Calle de Fuentidueña c/v C/ Puerto de Porzuna | 913053431 |
| | IDM Cerro Almodóvar | Carretera de Valencia, Km 9,500 | 913314104 |
| 19. Vicálvaro | IDM Valdebernardo | Ladera de Los Almendros (Frente a C/ Pinillas) | 917723591 |
| | IDM Vicalvaro | Paseo del Polideportivo cv Camino de la Alameda | 917769874 |
| 20. San Blas | IDM San Blas | Avenida de Hellín, 79 | 913209818 |
| 21. Barajas | IDM Barajas | Avenida de Logroño, 70 | 913294219 |

Juntas Municipales de Distrito.
Centros Municipales de Mayores

| Distrito | Nombre | Dirección | Teléfono |
|-------------------------|---|--|----------------|
| 01. Centro | Benito Martín Lozano | Calle de San Joaquín, 10 | 915313268 |
| | San Francisco | Calle de Jerte, 3 | 915883000 |
| 02. Arganzuela | Centro Dotacional Integrado de Arganzuela | Calle de Canarias, 17 | 915063615 |
| | Luca de Tena | Plaza de Luca de Tena, 1 | 914680671 |
| | Casa del Reloj | Paseo de la Chopera, 10 | 915886216 |
| | Pérez Galdos | Avenida de la Ciudad de Barcelona, 182 | 915514047 |
| 03. Retiro | Pío Baroja | Calle de Pío Baroja, 8 | 915042451 |
| | La Guindalera | Calle del Pilar de Zaragoza, 28 | 917130701 |
| 05. Chamartín | Castilla | Paseo de la Castellana, 304 | 917339830 |
| | Prosperidad Santa Hortensia | Calle de Santa Hortensia, 15 | 915106862 |
| | Nicolás Salmerón | Calle de Mantuano, 51 | 915194714 |
| | La Remonta | Plaza de la Remonta c/v Pje. De la Remonta | 914250562 |
| 06. Tetuán | Leñeros | Calle de Leñeros, 25 | 913119229 |
| | Santa Engracia | Calle de Santa Engracia, 118 | 913994104/2940 |
| 07. Chamberí | Blasco de Garay | Calle de Blasco de Garay, 40 | 914488458 |
| | Ginzo de Limia | Calle de Guinzo de Limia, 66 | 917310290 |
| 08. Fuencarral-El Pardo | Peña Grande | Calle de Isla de Ons, 28 | 917386359 |
| | Islas Jarvi | Calle de Islas Jarvi, 1 | 917351795 |
| | Alfonso XII | Calle de Mira el Río, 4 | 913762060 |
| | La Vaguada | Avenida de Monforte de Lemos, 36 | 915886883 |

Juntas Municipales de Distrito. Centros Municipales de Mayores (continuación)

| Distrito | Nombre | Dirección | Teléfono |
|---------------------|------------------------|---|------------|
| 09. Moncloa-Aravaca | Aravaca | Plaza de la Corona Boreal c/v C/Osa Mayor | 913579410 |
| | Dehesa de la Villa | Calle de Antonio Machado, 22 | 913730224 |
| | Manzanares | Calle de Lanzada, 9 | 915590798 |
| | Ferraz | Calle de Ferraz, 11 | 915429483 |
| 10. Latina | Ciudad de Méjico | Calle de Rafael Finat, 47 | 917062295 |
| | Campamento | Calle de Azor, 11 | 915120171 |
| | Lucero | Calle de Castroserna c/v C/ Monsalupé | 915267870 |
| | Cerro Bermejo | Calle de Pericles, 6 | 914798211 |
| | Casa de Campo | Avenida de Portugal, 145 | 915889383 |
| | Roger de Flor | Plaza de Roger de Flor, 15 | 914719057 |
| 11. Carabanchel | Tierno Galván | Carrera de Juan Ramón c/v Alfonso Mtnez Conde | 915655698 |
| | Montseñor Oscar Romero | Calle del Monseñor Oscar Romero, 42 | 9136602981 |
| | Francisco de Goya | Calle de Alejandro Aleix, 1 | 915081321 |
| | San Vicente de Paúl | Calle de Antonia Lanchas c/v C/ Benito Prieto | 9156556633 |
| | San Filiberto | Calle de San Filiberto, 7 | 915607439 |
| | Evangelios | Calle de los Evangelios, 42 | 914765011 |
| 12. Usera | Zofio | Calle de Ricardo Beltrán y Rozpide, 31 | 914694451 |
| | Orcasur | Avenida de Orcasur, 60 | 917239270 |
| | José Manuel Bringas | Calle de la Unidad c/v C/ Rafaela Ibarra | 913418417 |
| | Arturo Pajuelo | Calle de Segura, 4 | 913412030 |
| | San Diego | Calle de Javier de Miguel, 10 | 917571913 |
| | Ramón Pérez de Ayala | Calle de Las Marismas, 24 | 915021911 |
| 13. Puente Vallecas | Pablo Neruda | Calle de Gerardo Diego, 8 | 913806848 |
| | El Pozo | Avenida de las Glorietas, 19 | 917860211 |
| | Casa del Bulevar | Calle de Peña Gorbea, 22 | 917570520 |
| | Alto del Arenal | Calle de Sierra Salvada, 54 | 917863653 |
| | Entrevías | Calle de Yuste, 8 | 915077855 |
| | Arroyo Belincoso | Calle del Arroyo Belincoso c/v C/ Vinateros | 913282656 |
| 14. Moratalaz | Nicanor Barroso | Calle de Encamienda de Palacios c/v C/ Tacona | 917727078 |

Juntas Municipales de Distrito. Centros Municipales de Mayores (continuación)

| Distrito | Nombre | Dirección | Teléfono | |
|--------------------|-------------------------------|--|----------------------------|-----------|
| 15. Ciudad Lineal | Príncipe de Asturias | Calle de los Hermanos García Noblejas, 14 | 915887591 | |
| | Luis Vives | Calle de los Hermanos García Noblejas, 160 | 914402370 | |
| | Ascao | Calle de Ascao c/v C/ Gutierrez de Cetina | 914061466 | |
| | San Juan Bautista | Calle de Bueso de Pineda, 8 | 914155829 | |
| | Canal de Panamá | Calle de Canal de Panamá, 8 | 914050866 | |
| | Islas Filipinas | Calle de Ntra. Sra. Del Villar, 6 | 914057222 | |
| 16. Hortaleza | Concepción Arenal | Calle de Javier del Quinto c/v C/ Valdespina | 913821563 | |
| | Huerta de la Salud | Calle de Mar de las Antillas c/v C/ Capitán Cortés | 917645542 | |
| | San Benito | Calle de Carrión de los Condes, 73 | 917668185 | |
| | Bucaramanga | Avenida de Barranquilla, 1 | 913835937 | |
| | Pinar del Rey | Calle de López de Hoyos, 329 | 913000002 | |
| | Nuestra Señora de la Merced | Plaza de Ntra. Sra. Del Tránsito, 12 | 917590973 | |
| 17. Villaverde | Nuestra Señora del Carmen | Calle de Ramón Power, 26 | 917160354 | |
| | José Ortuño Ponce | Calle de José Ortuño Ponce, 3 | 917974311 | |
| | Villalonso | Calle de Villalonso, 12 | 917983810 | |
| | María Zambrano | Plaza de los Pinazo c/v C/ Beniferri | 917100411 | |
| | Nuestra Señora de los Ángeles | Calle de Arama c/v C/ Noez | 917967527 | |
| | La Platamera | Calle de Concepción de la Oliva c/v C/ Uranio | 917109295 | |
| 18. Villa Vallecas | Miguel Delibes | Avenida de la Felicidad, 26 | 917239182 | |
| | Villa de Vallecas | Calle del Pico Mampodre, 6 | 913328757 | |
| | Santa Eugenia | Avenida de Sta. Eugenia c/v C/ Fuentespina | 913317080 | |
| | Vicálvaro | Avenida de Daroca, 343 | 917753240 | |
| | 20. San Blas | Canillejas | Plaza Mora de Rubielos, 3 | 913205920 |
| | | Antonio Machado | Calle de Arcos de Jalón, 1 | 913135296 |
| Ciudad Pegaso | | Avenida Quinta, 1 | 917462884 | |
| 21. Barajas | Barrio Aeropuerto | Calle de Pradoluengo c/v C/ Fuentenebro | 913293264 | |
| | Casco Histórico de Barajas | Plaza de Mercurio, 1 | 915888175 | |
| | Teresa de Calcuta | Plaza del Navío, 4 | 913295920 | |

Dirección General de Mayores. Fisioterapia Preventiva y de Mantenimiento

| Distrito | Nombre | Dirección | Teléfono |
|-------------------------|--------------------------------|---|----------------|
| 01. Centro | San Francisco | Calle de Jerte, 3 | 915883050 |
| 02. Arganzuela | Casa del Reloj | Paseo de la Chopera, 10 | 915886216 |
| | Centro Integrado de Arganzuela | Calle de Canarias, 17 | 915063615 |
| 03. Retiro | José Martínez Velasco | Calle de José Martínez Velasco, 22 | 915571308 |
| 04. Salamanca | Guindalera | Calle de Pilar de Zaragoza, 28 | 917130701 |
| 05. Chamartín | Santa Hortensia | Calle de Sta. Hortensia, 15 | 915106862 |
| 06. Tetuán | La Remonta | Plaza de la Remonta c/v Pje. De la Remonta | 914250562 |
| | Leñeros | Calle de Leñeros, 25 | 913119229 |
| 07. Chamberí | Santa Engracia | Calle de Sta. Engracia, 118 | 913994104/2940 |
| 08. Fuencarral-El Pardo | Fray Luis de León | Calle de Manresa, 1 | 917347899 |
| | Peña Grande | Calle de Isla Malaíta c/v C/ Cesar Manrique | 913166484 |
| 09. Moncloa-Aravaca | Dehesa de la Villa | Calle de Antonio Machado, 22 | 913730224 |
| | Almorox | Calle de Almorox c/v C/ Azuaga | 913980590/91 |
| 10. Latina | Gallur | Calle Gallur s/n | 913602322 |
| 11. Carabanchel | San Vicente de Paúl | Calle Antonia Lanchas c/v Benito Prieto | 915655633 |
| 12. Usera | José Manuel Bringas | Calle de Unidad c/v C/ Rafaela Ibarra | 913418900 |
| | Orcasur | Avenida de Orcasur, 60 | 917239270 |
| 13. Puente Vallecas | San Diego | Calle de Javier de Miguel, 10 | 917571913 |
| 14. Moratalaz | Nicanor Barroso | Calle de Encomienda de Palacios c/v C/ Tacona | 917727078 |

Dirección General de Mayores.
Fisioterapia Preventiva y de Mantenimiento (continuación)

| Distrito | Nombre | Dirección | Teléfono |
|--------------------|-------------------------|--|-----------|
| 15. Ciudad Lineal | San Juan Bautista | Calle de Bueso de Pineda, 8 | 914155829 |
| 16. Hortaleza | Ntra. Sra. de la Merced | Plaza de Ntra. Sra. Del tránsito, 12 | 917590973 |
| | San Benito | Calle de Carrión de los Condes, 73 | 917668185 |
| | Huerta de la Salud | Calle de Mar de las Antillas c/y C/ Capitán Cortés | 917655542 |
| 17. Villaverde | José Ortuño Ponce | Calle de José Ortuño Ponce, 3 | 917974311 |
| | Miguel Delibes | Avenida de la Felicidad, 26 | 917239182 |
| 18. Villa Vallecas | Fuentidueñas | Calle de Fuentidueñas, 16 | 913313312 |
| 19. Vicálvaro | Vicálvaro | Avenida de Daroca, 343 | 917753240 |
| 20. San Blas | Ciudad Pegaso | Avenida Quinta, 1 | 917462884 |
| | Castillo de Uclés | Calle Castillo de Uclés, 35-37 | 913751151 |
| 21. Barajas | Teresa de Calcuta | Plaza del Navío, 4 | 913295920 |

Comunidad de Madrid.
Centros de Mayores

| Distrito | Nombre | Dirección | Teléfono |
|-------------------------|------------------------|---|---------------------------|
| 01. Centro | Embajadores | Calle de Embajadores, 32 | 914677806 |
| 02. Arganzuela | | | |
| 03. Retiro | | | |
| 04. Salamanca | Alonso Heredia | Calle de Alonso de Heredia, 2 | 913550989 |
| 05. Chamartín | | | |
| 06. Tetuán | Tetuán | Calle de Carolinas, 33 | 915537512 |
| 07. Chamberí | Sagasta Alonso Cano | Calle de Sagasta, 13 Calle de Alonso Cano, 18 | 914456138 914514476/78 |
| 08. Fuencarral-El Pardo | Virgen de Begoña | Calle de Virgen de Aranzazu, 28 | 913580802 |
| 09. Moncloa-Aravaca | | | |
| 10. Latina | Aluche | Calle de Camarena, 181 | 917184700 |
| 11. Carabanchel | Puente de Toledo | Calle de Mercedes Arteaga, 18 | 914727402/7364 |
| 12. Usera | Usera San Fermín | Calle de Amor Hermoso, 1 Avenida de San Fermín, 15 | 914769376 917921262 |
| 13. Puente Vallecas | Puente de Vallecas | Calle del Arroyo del Olivar, 106 | 917787855 |
| 14. Moratalaz | | | |
| 15. Ciudad Lineal | | | |
| 16. Hortaleza | | | |

Comunidad de Madrid.
Centros de Mayores (continuación)

| Distrito | Nombre | Dirección | Teléfono |
|--------------------|-----------------|---------------------------------|-----------|
| 17. Villaverde | Villaverde Alto | Calle de San Joaquín Vedruna, 2 | 917981660 |
| | Villaverde Bajo | Calle de Francisco del Pino, 32 | 917981351 |
| | San Cristobal | Calle de Benimanet, 177 | 917950207 |
| 18. Villa Vallecas | Vallecas Pueblo | Calle de Sierra Palomeras, 5 | 913035283 |
| 19. Vicálvaro | | | |
| 20. San Blas | San Blas | Avenida de Guadalajara, 69 | 913135930 |
| 21. Barajas | | | |

Comunidad de Madrid.
 Instituto Madrileño de Deporte, Esparcimiento y Recreación

| Distrito | Nombre | Dirección | Teléfono |
|-------------------------|--|--|------------------------|
| 01. Centro | | | |
| 02. Arganzuela | | | |
| 03. Retiro | Centro de Natación Mundial 86 | Calle de José Martínez Velasco, 3 | 914094582 |
| 04. Salamanca | | | |
| 05. Chamartín | | | |
| 06. Tetuán | | | |
| 07. Chamberí | Estadio Vallehermoso Instalaciones Deportivas Canal de Isabel II | Calle de Juan Vión, 10 Avenida de Filipinas, 54 | 915347723 915531791 |
| 08. Fuencarral-El Pardo | | | |
| 09. Moncloa-Aravaca | | | |
| 10. Latina | | | |
| 11. Carabanchel | | | |
| 12. Usera | | | |
| 13. Puente Vallecas | | | |
| 14. Moratalaz | | | |
| 15. Ciudad Lineal | | | |

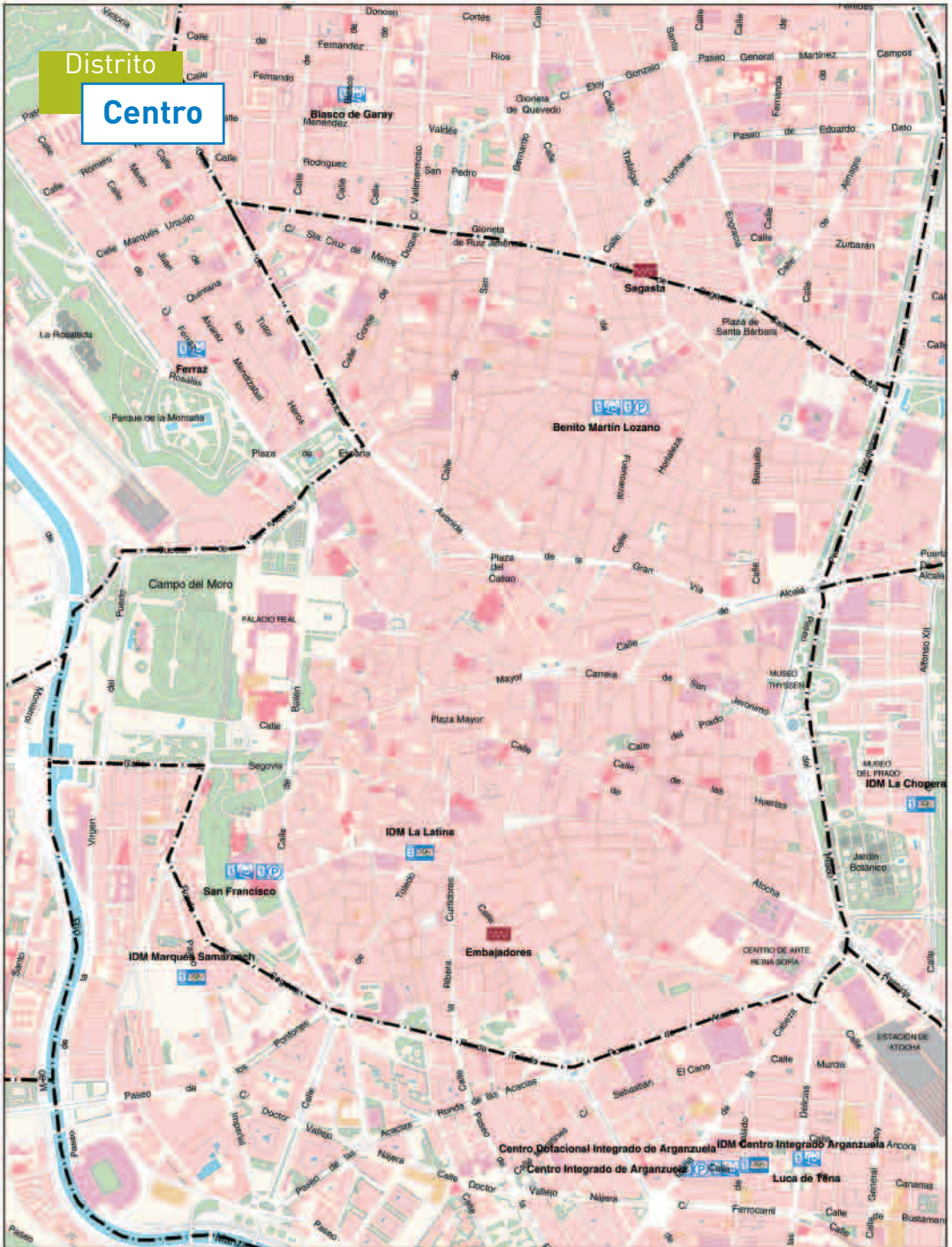
Comunidad de Madrid.
Instituto Madrileño de Deporte, Esparcimiento y Recreación

| Distrito | Nombre | Dirección | Teléfono |
|--------------------|--------|-----------|----------|
| 16. Hortaleza | | | |
| 17. Villaverde | | | |
| 18. Villa Vallecas | | | |
| 19. Vicálvaro | | | |
| 20. San Blas | | | |
| 21. Barajas | | | |

Mapas



Distrito
Centro



ACTIVIDAD FÍSICA PARA MAYORES

Distrito 01, Centro

Escala: 11.000

SERIAL DE BARRIOS:

BIENESTAR:

SERIAL DEL DISTRITO DE GARAY:

Departamento de Mantenimiento (PM) - P-10

Departamento de Espacios Públicos (D.E.P.) - P-10

Departamento de Mantenimiento (D.M.) - P-10

Departamento de Mantenimiento (D.M.) - P-10

Instalaciones Deportivas Municipales: Instituto Municipal de Deportes

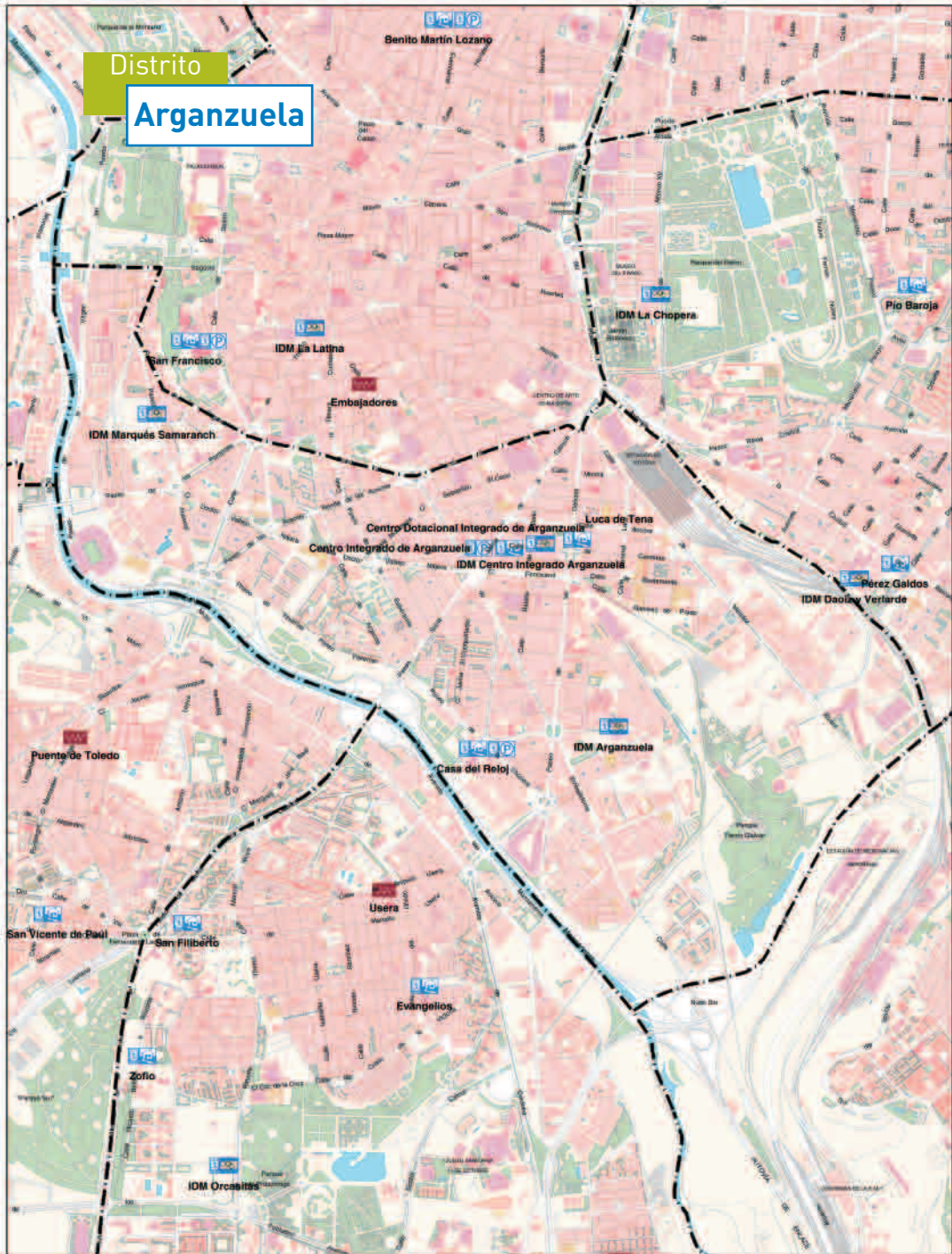
Centros Municipales de Mayores: Juntas Municipales de Distrito

Planificación Preventiva y de Mantenimiento: Dirección General de Mayores

Centros de Mayores de la Comunidad de Madrid:

Instituto Municipal de Deportes, Españoles y Recreación Comunal de Mayores:

Elaboración: Departamento de Gestión Inframunicipal y Producción Cartográfica



Distrito
Arganzuela

ACTIVIDAD FÍSICA PARA MAYORES

Distrito 02. Arganzuela

Escala: 1:6.000



SERIAL DE RECORRIDOS

RECORRIDO 1

RECORRIDO 2

RECORRIDO 3

Departamento de Gestión de Recursos Humanos
(DGRH) - Pío Baro

Departamento de Gestión de Recursos Humanos
(DGRH) - Pío Baro

Departamento de Gestión de Recursos Humanos
(DGRH) - Pío Baro

Instalaciones Deportivas Municipales
Instituto Municipal de Deportes

Centros Municipales de Mayores
Junta Municipal de Distrito

Planificación Preventiva y de Mantenimiento
Dirección General de Mayores

Centros de Mayores de la Comunidad de Madrid

Instituto Madrileño de Deportes
Equipamiento y Recreación
Comunidad de Madrid



Distrito
Retiro

ACTIVIDAD FÍSICA PARA MAYORES

Distrito 03. Retiro

Escala: 11.000

SECRETARÍA DE ESTADÍSTICA

INFORMACIÓN GENERAL

LEGENDA

INFORMACIÓN GENERAL

INFORMACIÓN GENERAL

Instalaciones Deportivas Municipales
Instituto Municipal de Deportes

Centros Municipales de Mayores
Juntas Municipales de Distritos

Fisioterapia Preventiva y de Mantenimiento
Dirección General de Mayores

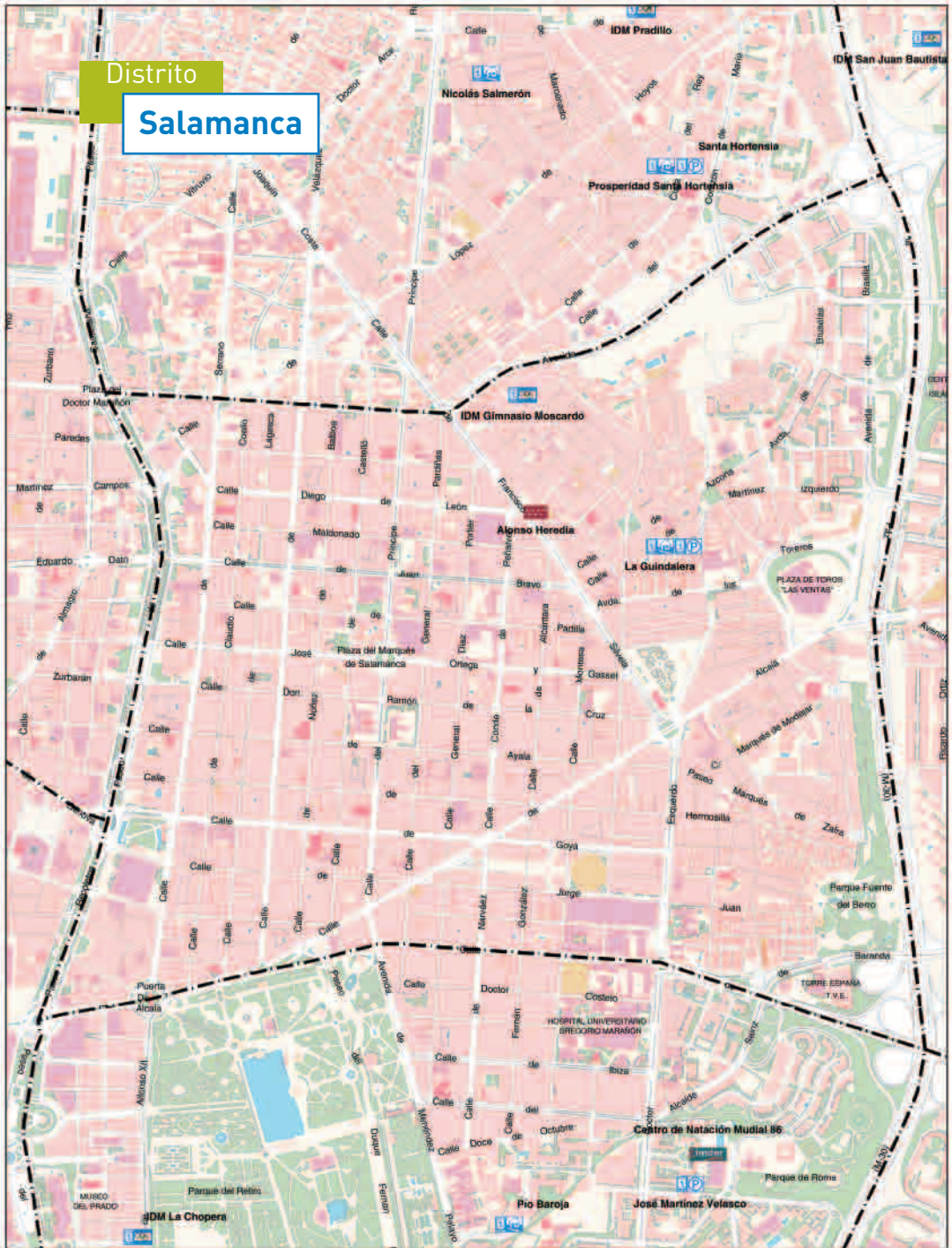
Centros de Mayores de la Comunidad de Madrid

Instituto Madrileño de Deportes, Espectáculos y Recreación
Comunidad de Madrid

Elaboración: Departamento de Gestión Informática y Prevención Cartográfica



Distrito
Salamanca



ACTIVIDAD FÍSICA PARA MAYORES

Distrito 04. Salamanca

Escala: 11.000

SERVIDOR DE RESPUESTA DEL PLAN DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA MAYORES

Elaborado por el Ayuntamiento de Madrid, Dirección General de Atención a la Vejez.

Actualizado por el Ayuntamiento de Madrid, Dirección General de Atención a la Vejez.

Fecha de actualización: 2014.

Instalaciones Deportivas Municipales
Instituto Municipal de Deportes

Centros Municipales de Mayores
Junta Municipal de Mayores del Distrito

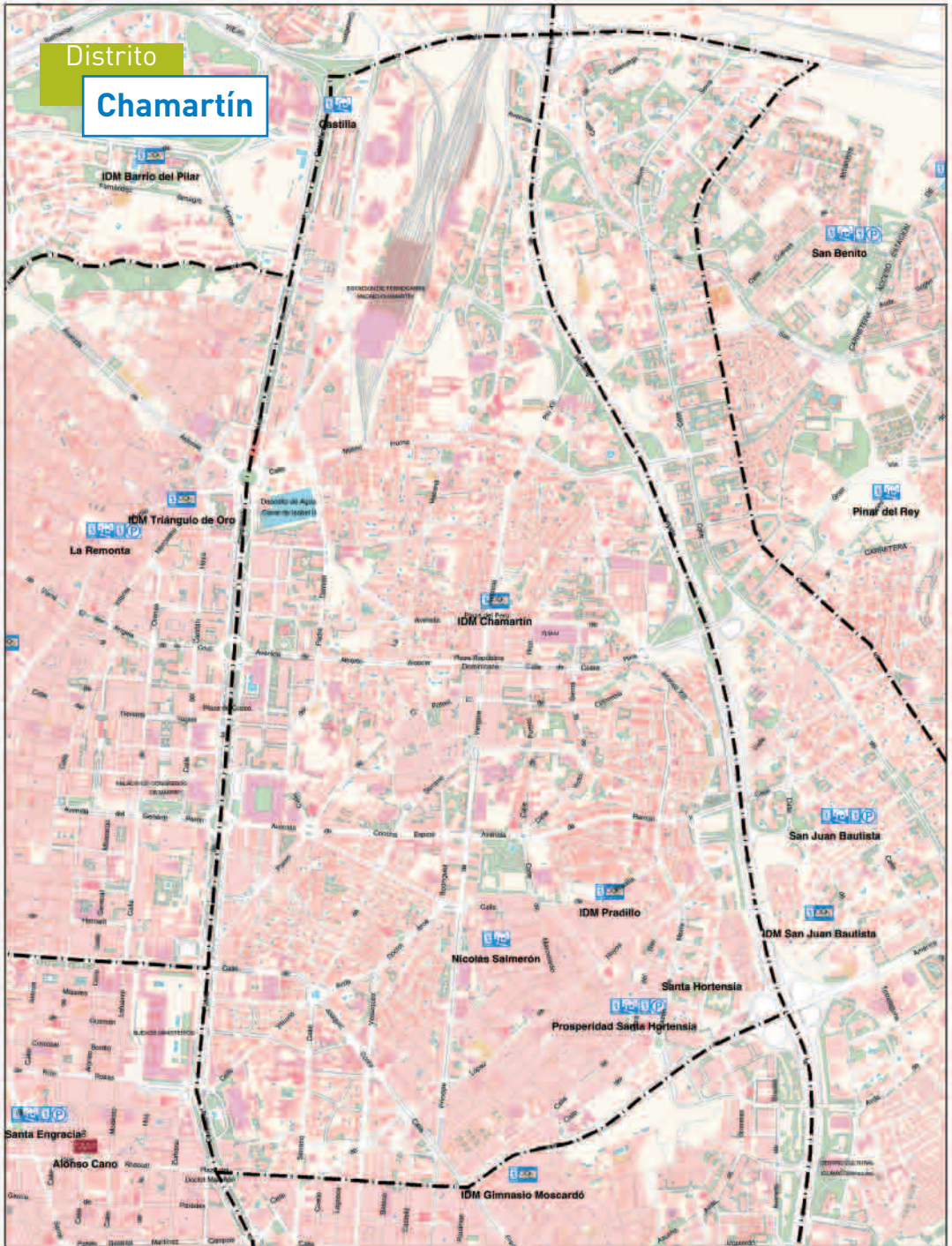
Planificación Preventiva y de Mantenimiento
Dirección General de Mayores

Centros de Mayores de la Comunidad de Madrid

Instituto Madrileño de Deportes
Experiencia y Asociación Comunal de Mayores

Distrito

Chamartín



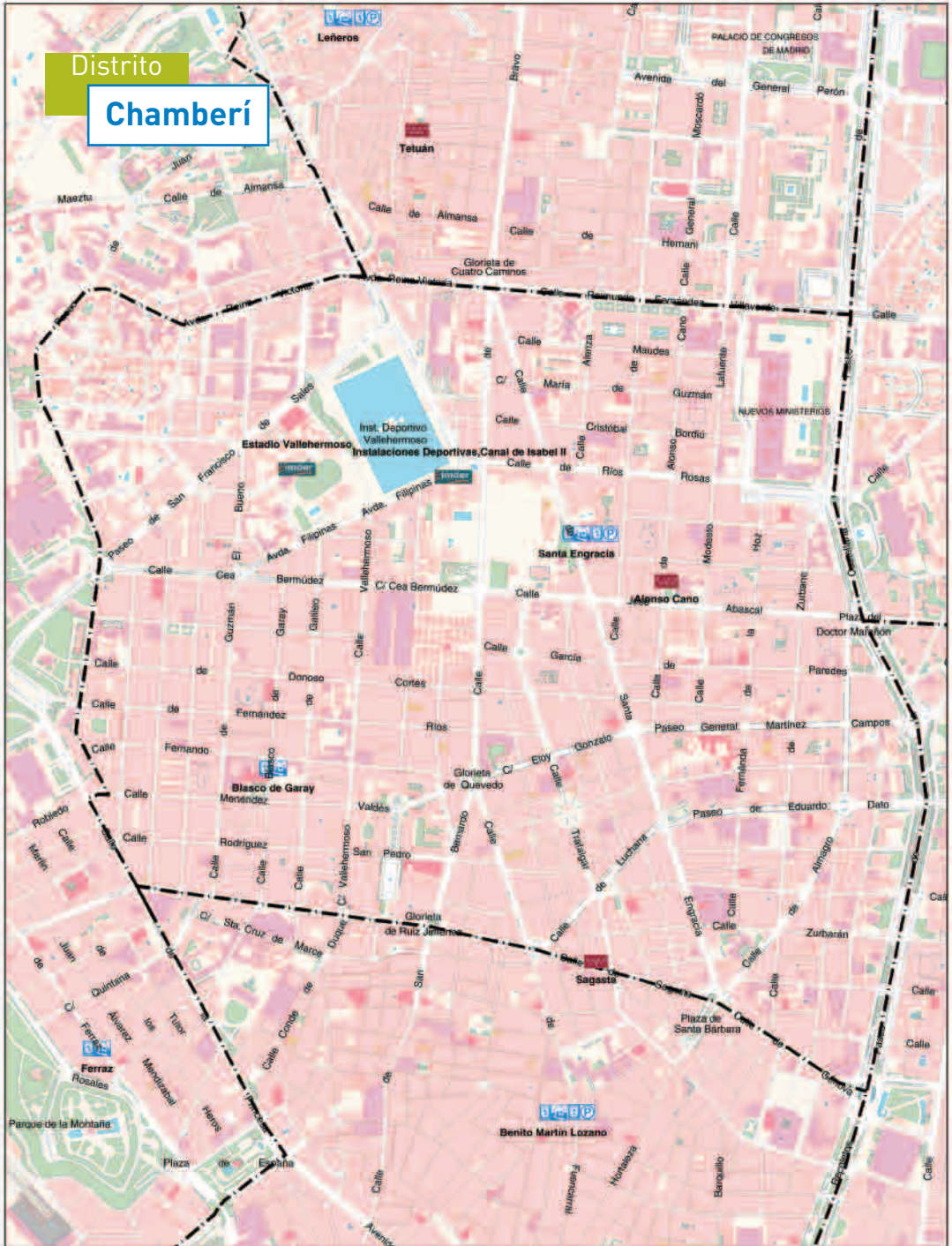
ACTIVIDAD FÍSICA PARA MAYORES
Distrito 05, Chamartín
Escala: 15.000
[Logo of the Ayuntamiento de Madrid]

GENERAL DE SERVICIOS
[Logo of the Ayuntamiento de Madrid]
[Logo of the Ayuntamiento de Madrid]
[Logo of the Ayuntamiento de Madrid]

Instalaciones Deportivas Municipales
Instituto Municipal de Deportes
[Logo of the Ayuntamiento de Madrid]
Centros de Mayores de la Comunidad de Madrid
[Logo of the Ayuntamiento de Madrid]
Centro Municipales de Mayores
Ayuntamientos de Distrito
[Logo of the Ayuntamiento de Madrid]
Instituto Municipal de Deportes
Equipamiento y Recreación
Comunidad de Madrid
[Logo of the Ayuntamiento de Madrid]

Distrito

Chamberí

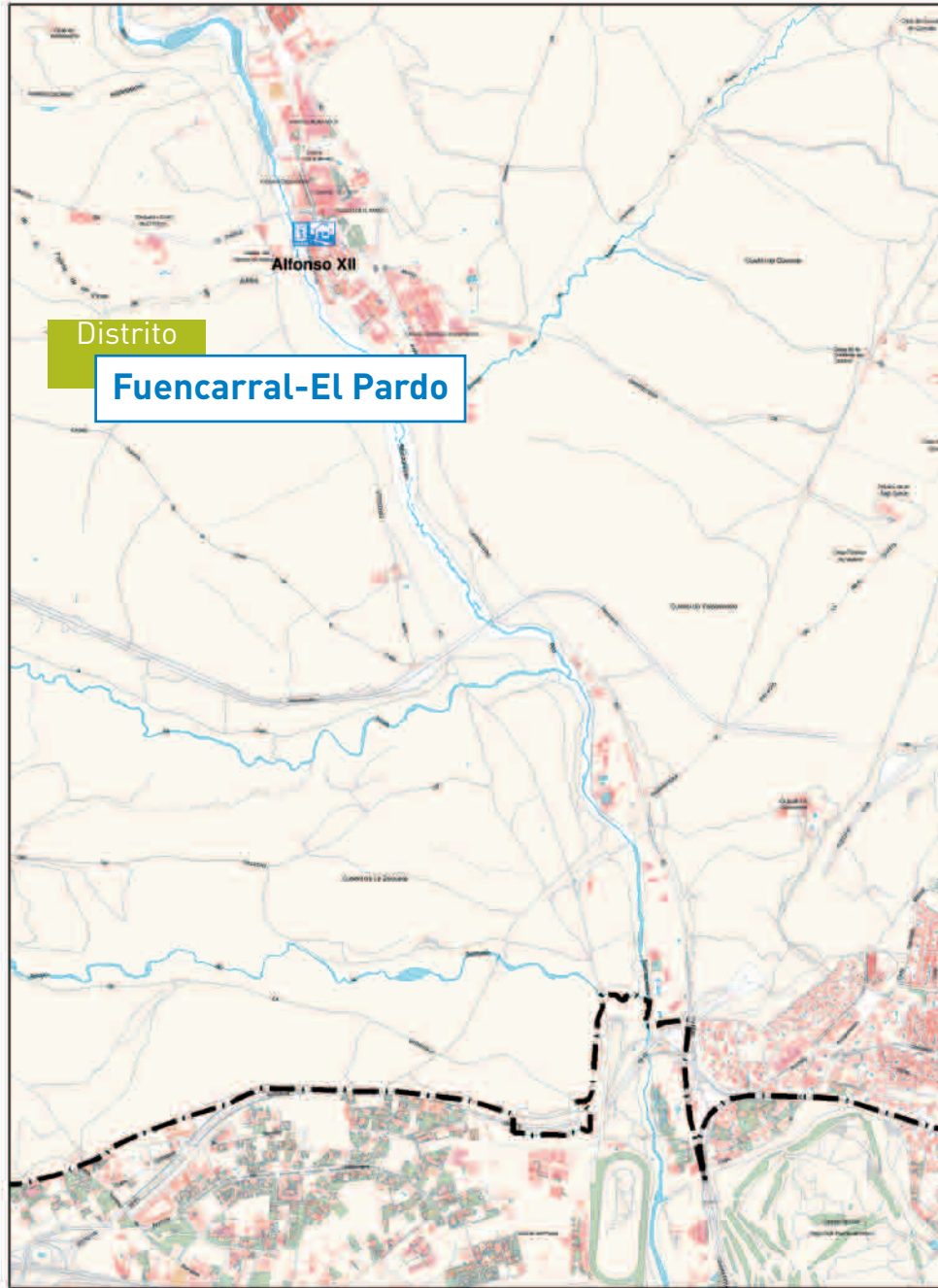


ACTIVIDAD FÍSICA PARA MAYORES
Distrito 07. Chamberí
Escala: 10.000
0 100 200 300 400 500
Metros

LEYENDA DE SÍMBOLOS:
INSTALACIONES DEPORTIVAS MUNICIPALES: Instalaciones Deportivas Municipales
AYUNTAMIENTO: Ayuntamiento de Chamberí
AYUNTAMIENTO DE MADRID: Ayuntamiento de Madrid
AYUNTAMIENTO DE BARCELONA: Ayuntamiento de Barcelona
AYUNTAMIENTO DE VALENCIA: Ayuntamiento de Valencia
AYUNTAMIENTO DE SEVILLA: Ayuntamiento de Sevilla
AYUNTAMIENTO DE BILBAO: Ayuntamiento de Bilbao
AYUNTAMIENTO DE ZARAGOZA: Ayuntamiento de Zaragoza
AYUNTAMIENTO DE MÁLAGA: Ayuntamiento de Málaga

Instalaciones Deportivas Municipales: Instituto Municipal de Deportes
Centros Municipales de Mayores: Juntas Municipales de Distrito
Plataforma Preventiva y de Mantenimiento: Dirección General de Mayores
Centros de Mayores de la Comunidad de Madrid: Instituto Madrileño de Deporte, Esporadicismo y Recreación Comunal de Mayores

Elaboración: Departamento de Gestión Informática y Producción Cartográfica



ACTIVIDAD FÍSICA PARA MAYORES

Distrito 08. Fuencarral - El Pardo

Escala: 30.000

0 200 400 600 800 1000
Metros

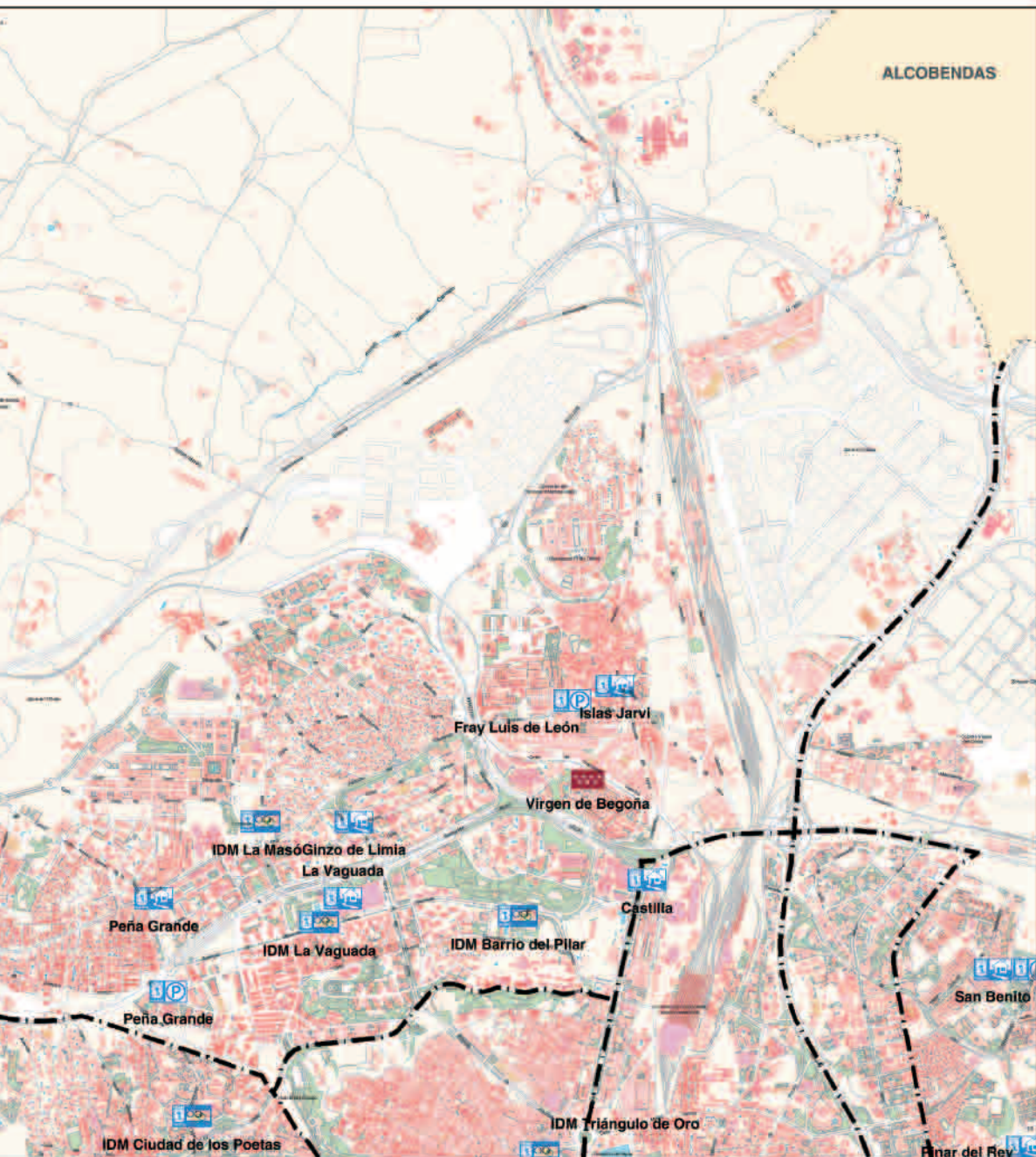
SISTEMA DE INFORMACIÓN GEOGRÁFICA

PROYECTO:

ENTIDAD PROMOTORA:

FECHA DE ELABORACIÓN:

ENTIDAD ELABORADORA:



Ayuntamiento de Madrid
 (I.M.) - (H. 2011)
 Cartografía Digital de Madrid
 C.D.M. - (2010) - (a. 2011)
 Área de Gobierno de Urbanismo,
 Vivienda e Infraestructuras
 Área de Gobierno de Empleo,
 y Servicios a la Ciudadanía
 Dirección General de Mayores

| | | | |
|--|--|--|--|
| | Instalaciones Deportivas Municipales Instituto Municipal de Deportes | | Centros de Mayores de la Comunidad de Madrid |
| | Centros Municipales de Mayores Juntas Municipales de Distrito | | Instituto Madrileño de Deporte, Esparcimiento y Recreación Comunidad de Madrid |
| | Fisioterapia Preventiva y de Mantenimiento Dirección General de Mayores | | |

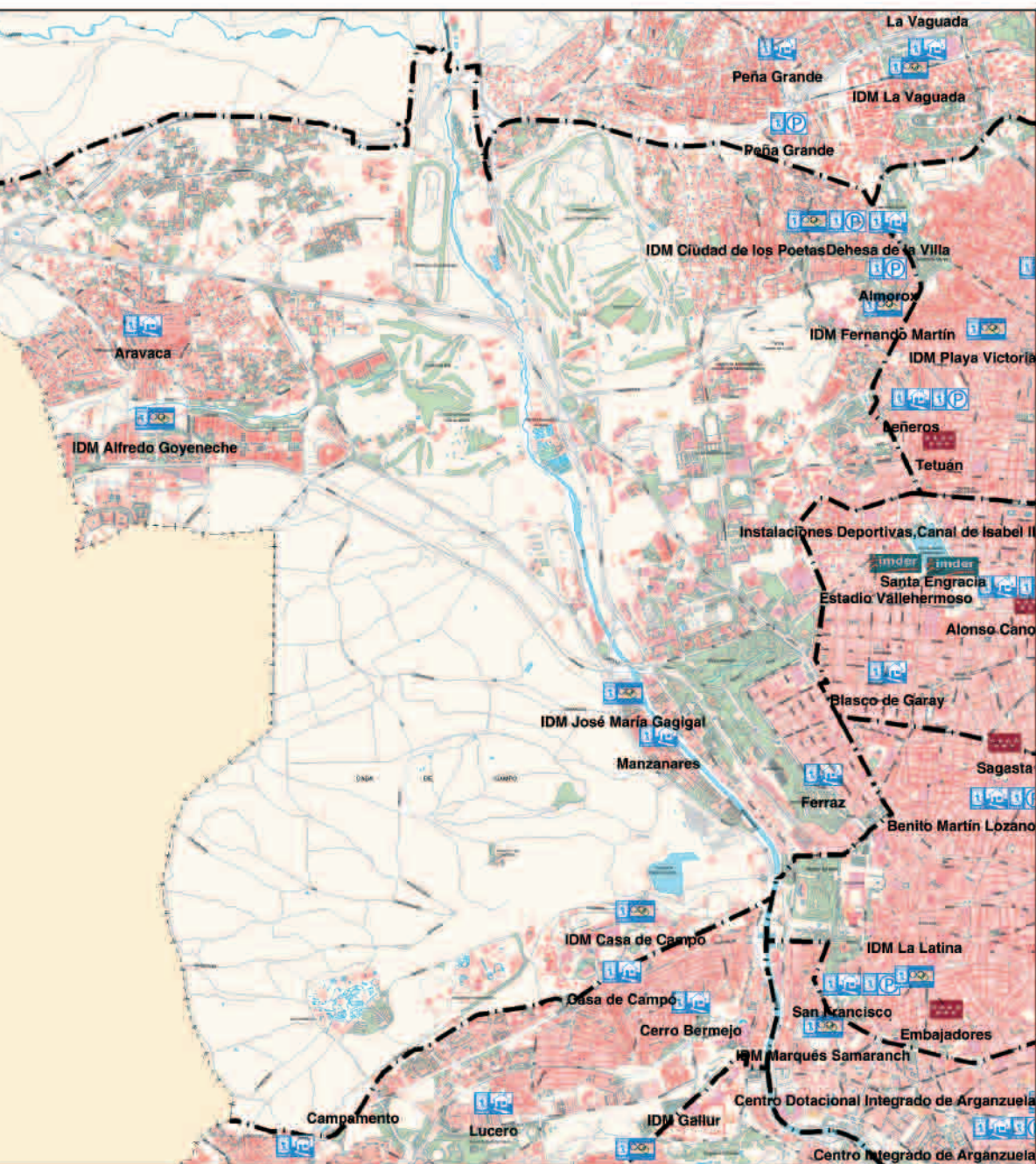


ACTIVIDAD FÍSICA PARA MAYORES
Distrito 09. Moncloa - Aravaca
 Escala: 38.000
 0 250 500 750 1.000 1.250
 Metros



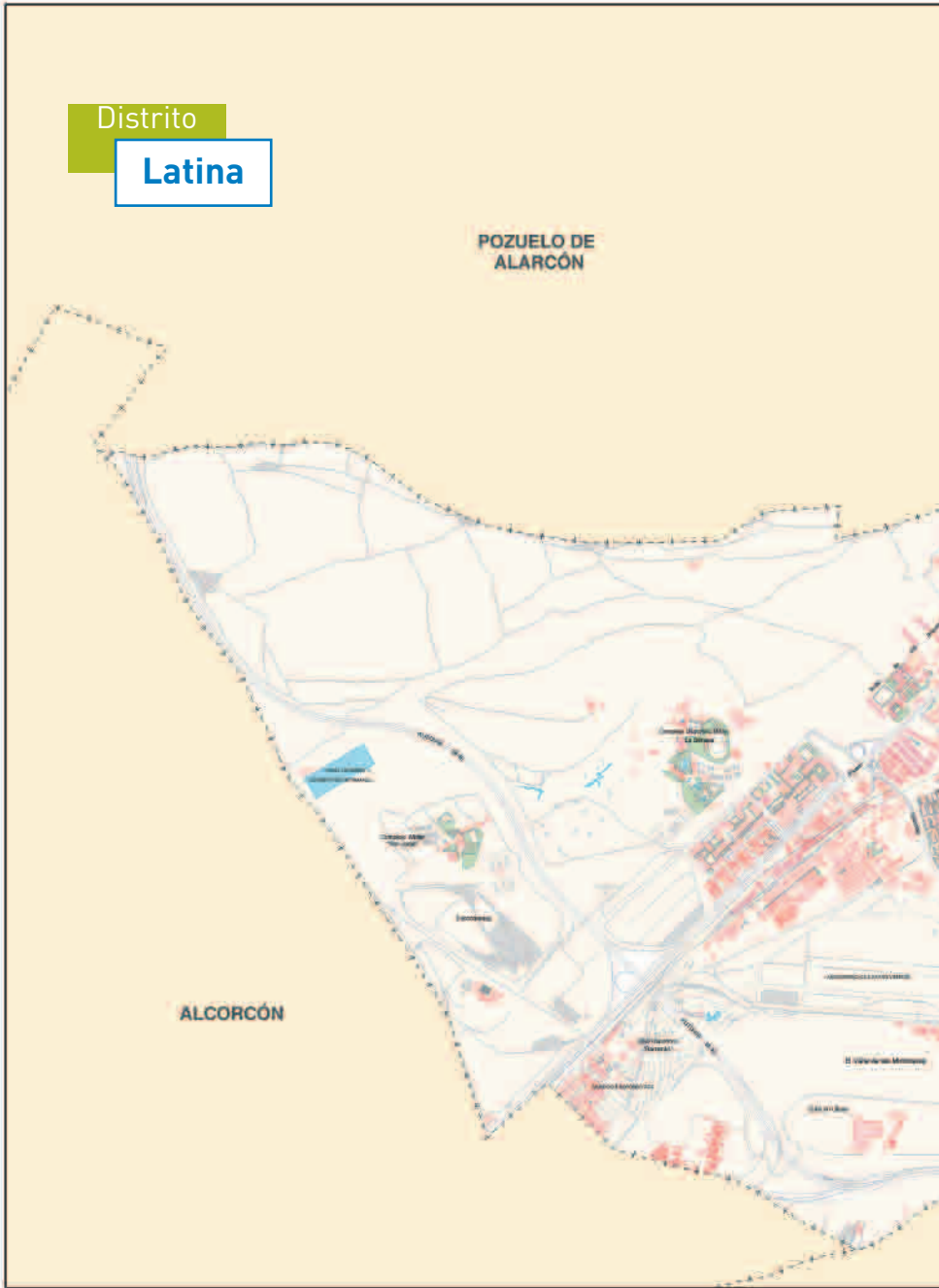
Ayuntamiento de Madrid
 Área de Gobierno de Movilidad,
 Policía e Infraestructuras

SISTEMA DE REFERENCIA:
 PROYECCIÓN:
 FUENTE CARTOGRAFICA:
 FUENTE
 DATOGRAFICAS:



- Distrito: Área Urbana - Área Periurbana
 - UTM: H30E01
 - Cartografía Digital de Madrid
 C.D.M. - 201001 - Año 2010
 Acta de Gobierno de Urbanismo
 - Dirección Urbanismo
 - Área de Gestión de Espacio
 - Servicios a la Ciudadanía
 - Dirección General de Movilidad

| | | | |
|--|--|--|--|
| | Instalaciones Deportivas Municipales Instituto Municipal de Deportes | | Centros de Mayores de la Comunidad de Madrid |
| | Centros Municipales de Mayores Juntas Municipales de Distrito | | Instituto Madrileño de Deporte, Españolismo y Recreación Comunidad de Madrid |
| | Fisioterapia Preventiva y de Mantenimiento Dirección General de Mayores | | |



Distrito
Latina

ACTIVIDAD FÍSICA PARA MAYORES

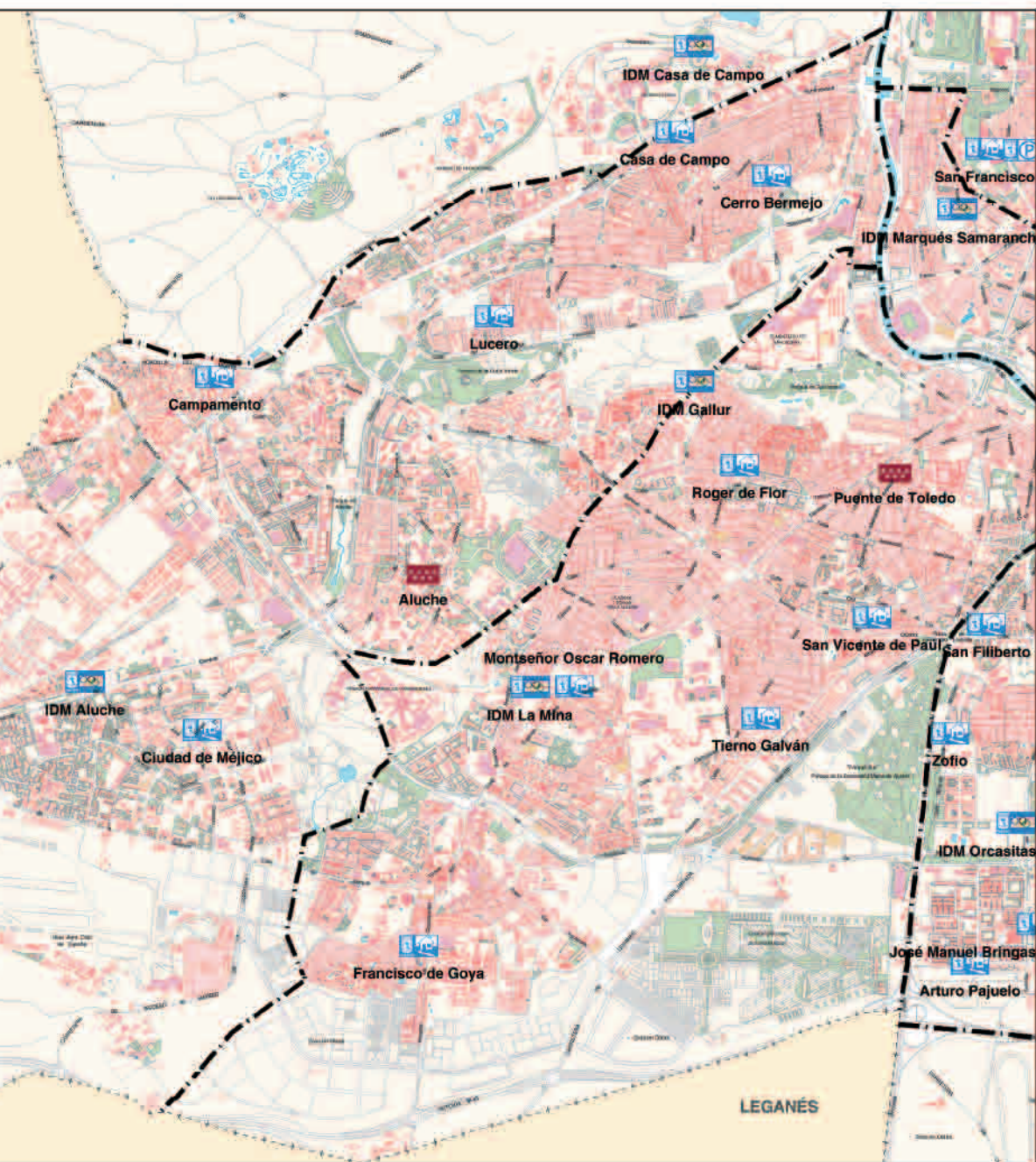
Distrito 10. Latina

Escala: 27.000

0 200 400 600 800 1.000
Metros

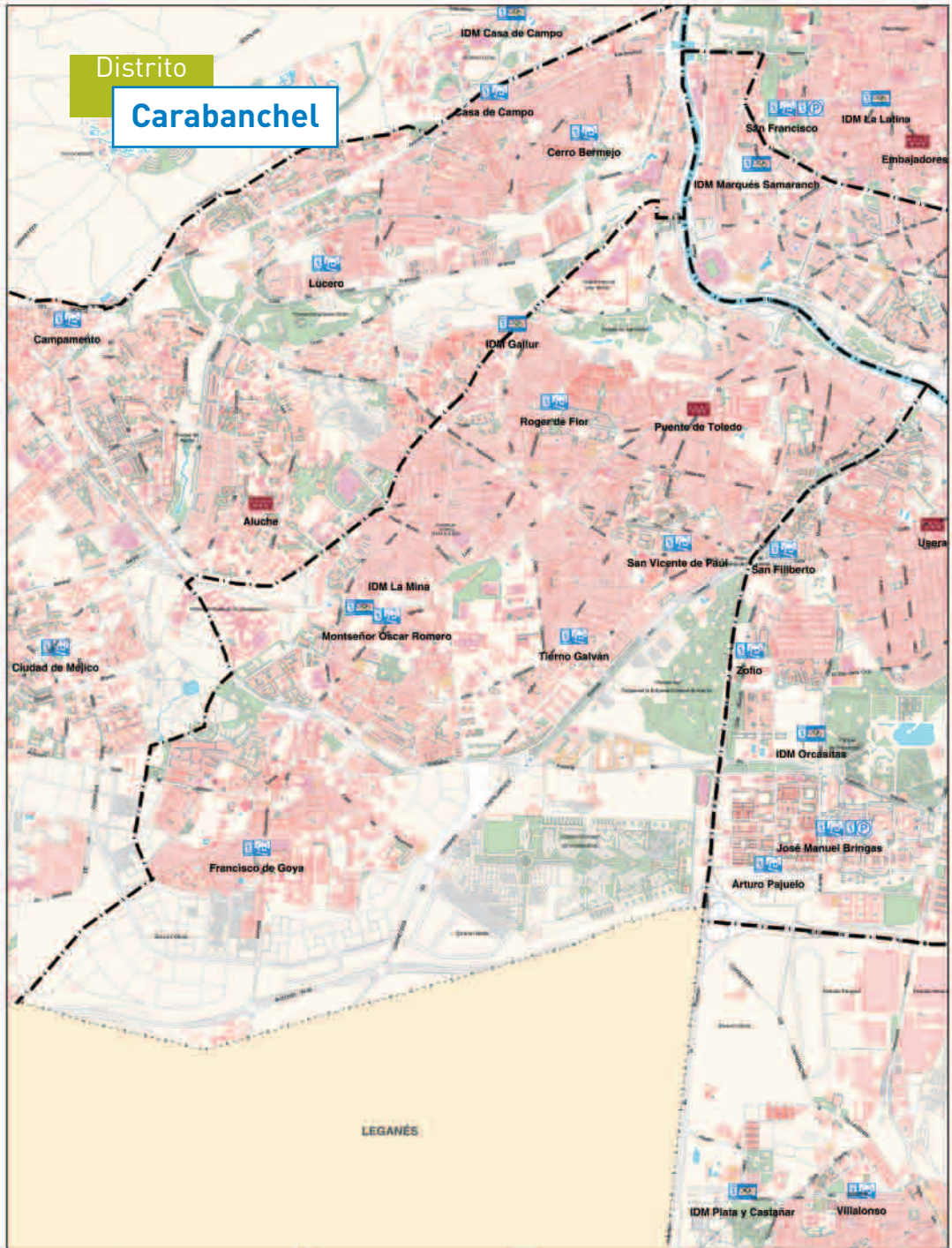
AYUNTAMIENTO DE MADRID
ÁREA DE GOBIERNO DE URBANISMO,
PÚBLICA Y INFRAESTRUCTURAS

SISTEMA DE REFERENCIAS
PROYECCIÓN:
SISTEMA CARTOGRAFICO
FUENTE:
DATOS TOPOGRAFICOS



Ayuntamiento de Aluche - Insular Pontes
 I.P.T.M. - Hecobit
 Corporación Municipal de Madrid
 C.D.M. - 201001 - Año 2010
 Área de Gobierno de Urbanismo,
 Movilidad e Infraestructuras
 Área de Gobierno de Espacio,
 e. Servicios e I+D+i Urbanos
 Dirección General de Movilidad

| | | | |
|--|--|--|--|
| | Instalaciones Deportivas Municipales Instituto Municipal de Deportes | | Centros de Mayores de la Comunidad de Madrid |
| | Centros Municipales de Mayores Juntas Municipales de Distrito | | Instituto Madrileño de Deporte, Españolismo y Recreación Comunidad de Madrid |
| | Fisioterapia Preventiva y de Mantenimiento Dirección General de Mayores | | |



Distrito
Carabanchel

ACTIVIDAD FÍSICA PARA MAYORES

Distrito 11. Carabanchel

Escala: 21.000

SERIAL DE RECORRIDOS

RECORRIDO CON FERIA DE ALIMENTOS

RECORRIDO CON FERIA DE ALIMENTOS

RECORRIDO CON FERIA DE ALIMENTOS

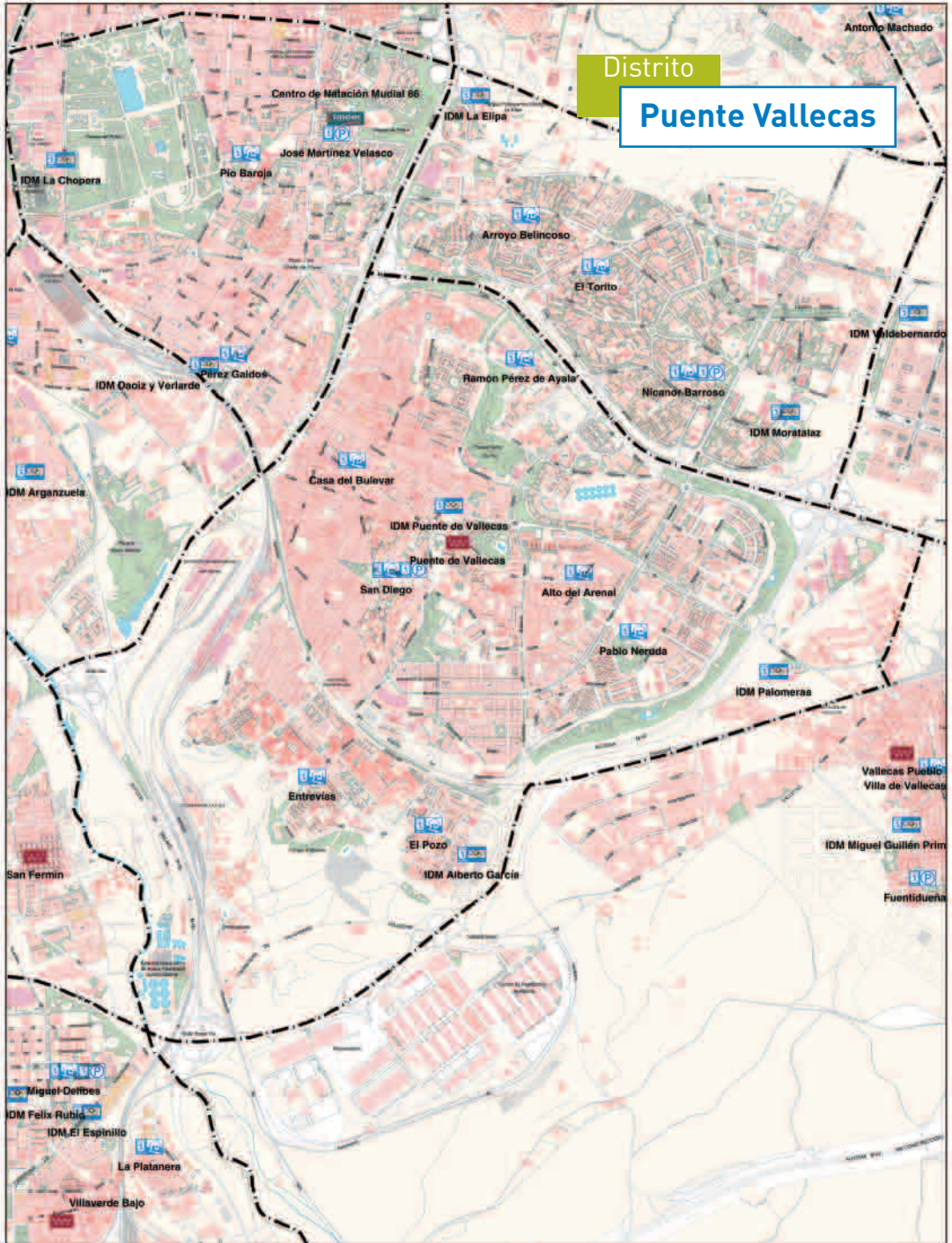
RECORRIDO CON FERIA DE ALIMENTOS

Instalaciones Deportivas Municipales
Instituto Municipal de Deportes

Centros Municipales de Deportes
Juntas Municipales de Distrito

Planificación Preventiva y de Mantenimiento
Dirección General de Mayores

Centros de Mayores de la Comunidad de Madrid
Instituto Madrileño de Deportes, Experimentación y Recreación
Comunidad de Mayores



Distrito
Puente de Vallecas

ACTIVIDAD FÍSICA PARA MAYORES
Distrito 13. Puente de Vallecas
 Escala: 22.000

ORGANISMO ADMINISTRATIVO: Ayuntamiento de Madrid
ORGANISMO COLABORADOR: Ayuntamiento de Madrid
ORGANISMO FINANCIADOR: Ayuntamiento de Madrid

Impresión: Imprenta S.A.
 ITM - Plan 70
 Impresión: Imprenta S.A.
 C.I.B.A. - 2008-04-20-001
 Mapa de Referencia de Información Geográfica de Madrid

Sección de Información al Ciudadano y Atención al Usuario
 Dirección General de Información y Atención al Ciudadano

Instalaciones Deportivas Municipales
 Instituto Municipal de Deportes

Centros Municipales de Mayores
 Juntas Municipales de Distrito

Planificación Prácticas y de Mantenimiento
 Dirección General de Mayores

Centros de Mayores de la Comunidad de Madrid

Instituto Madrileño de Deportes
 Españolismo y Planificación Comunal de MADRID

Distrito

Moratalaz



ACTIVIDAD FÍSICA PARA MAYORES

Distrito 14. Moratalaz

Escala: 15.000

LEYENDA DE SÍMBOLOS

ESTACIONES DE BARRIO

ESTACIONES DE TRANSITO

ESTACIONES DE METRO

ESTACIONES DE FERROCARRIL

ESTACIONES DE TRAM

ESTACIONES DE AUTOBÚS

ESTACIONES DE TAXI

ESTACIONES DE BICICLETA

ESTACIONES DE PATINETA

ESTACIONES DE ESCUETA

ESTACIONES DE MONOPATÍN

ESTACIONES DE VEHÍCULO ELÉCTRICO

ESTACIONES DE VEHÍCULO AUTÓNOMO

ESTACIONES DE VEHÍCULO CON CONDUCTOR AUTÓNOMO

ESTACIONES DE VEHÍCULO CON CONDUCTOR SEMIAUTÓNOMO

ESTACIONES DE VEHÍCULO CON CONDUCTOR COMPLETAMENTE AUTÓNOMO

ESTACIONES DE VEHÍCULO CON CONDUCTOR COMPLETAMENTE AUTÓNOMO CON ZONAS DE CARGA

ESTACIONES DE VEHÍCULO CON CONDUCTOR COMPLETAMENTE AUTÓNOMO CON ZONAS DE CARGA Y ZONAS DE ESTACIONAMIENTO

ESTACIONES DE VEHÍCULO CON CONDUCTOR COMPLETAMENTE AUTÓNOMO CON ZONAS DE CARGA, ZONAS DE ESTACIONAMIENTO Y ZONAS DE ESTACIONAMIENTO PARA VEHÍCULOS ELÉCTRICOS

ESTACIONES DE VEHÍCULO CON CONDUCTOR COMPLETAMENTE AUTÓNOMO CON ZONAS DE CARGA, ZONAS DE ESTACIONAMIENTO Y ZONAS DE ESTACIONAMIENTO PARA VEHÍCULOS ELÉCTRICOS Y ZONAS DE ESTACIONAMIENTO PARA VEHÍCULOS AUTÓNOMOS

ESTACIONES DE VEHÍCULO CON CONDUCTOR COMPLETAMENTE AUTÓNOMO CON ZONAS DE CARGA, ZONAS DE ESTACIONAMIENTO Y ZONAS DE ESTACIONAMIENTO PARA VEHÍCULOS ELÉCTRICOS Y ZONAS DE ESTACIONAMIENTO PARA VEHÍCULOS AUTÓNOMOS Y ZONAS DE ESTACIONAMIENTO PARA VEHÍCULOS ELÉCTRICOS

ESTACIONES DE VEHÍCULO CON CONDUCTOR COMPLETAMENTE AUTÓNOMO CON ZONAS DE CARGA, ZONAS DE ESTACIONAMIENTO Y ZONAS DE ESTACIONAMIENTO PARA VEHÍCULOS ELÉCTRICOS Y ZONAS DE ESTACIONAMIENTO PARA VEHÍCULOS AUTÓNOMOS Y ZONAS DE ESTACIONAMIENTO PARA VEHÍCULOS ELÉCTRICOS Y ZONAS DE ESTACIONAMIENTO PARA VEHÍCULOS AUTÓNOMOS

ESTACIONES DE VEHÍCULO CON CONDUCTOR COMPLETAMENTE AUTÓNOMO CON ZONAS DE CARGA, ZONAS DE ESTACIONAMIENTO Y ZONAS DE ESTACIONAMIENTO PARA VEHÍCULOS ELÉCTRICOS Y ZONAS DE ESTACIONAMIENTO PARA VEHÍCULOS AUTÓNOMOS Y ZONAS DE ESTACIONAMIENTO PARA VEHÍCULOS ELÉCTRICOS Y ZONAS DE ESTACIONAMIENTO PARA VEHÍCULOS AUTÓNOMOS

Instalaciones Deportivas Municipales
Instituto Municipal de Deportes

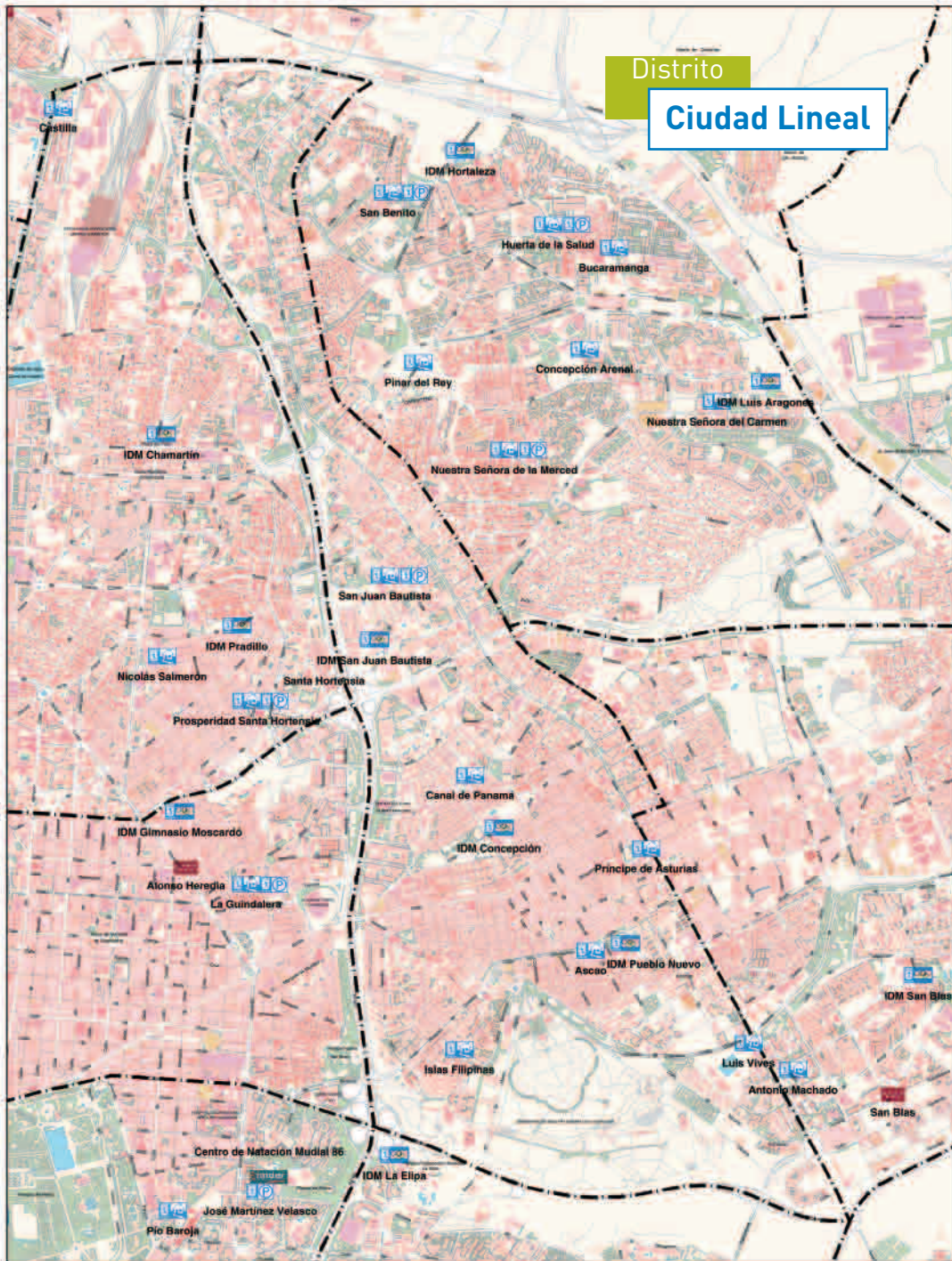
Centros Municipales de Mayores
Juntas Municipales de Distrito

Fisioterapia Preventiva y de Mantenimiento
Dirección General de Mayores

Centros de Mayores de la Comunidad de Madrid

Instituto Municipal de Deportes, Experimentación e Investigación Comunitaria de MAYORS

Elaboración: Departamento de Gestión Informática y Prevención Cartográfica



Distrito
Ciudad Lineal

ACTIVIDAD FÍSICA PARA MAYORES

Distrito 15. Ciudad Lineal

Escala: 23.000



RED DE SERVICIOS

INSTITUCIONES

DEPORTES

COMUNIDAD

PREVENCIÓN

Idioma: Castellano, Inglés, Francés, (OTI) y más idiomas.

Atención al Cliente: 902 00 00 00

Atención al Cliente: 902 00 00 00

Atención al Cliente: 902 00 00 00

Atención al Cliente: 902 00 00 00

Instalaciones Deportivas Municipales
Instituto Municipal de Deportes

Centros Municipales de Mayores
Juntas Municipales de Distrito

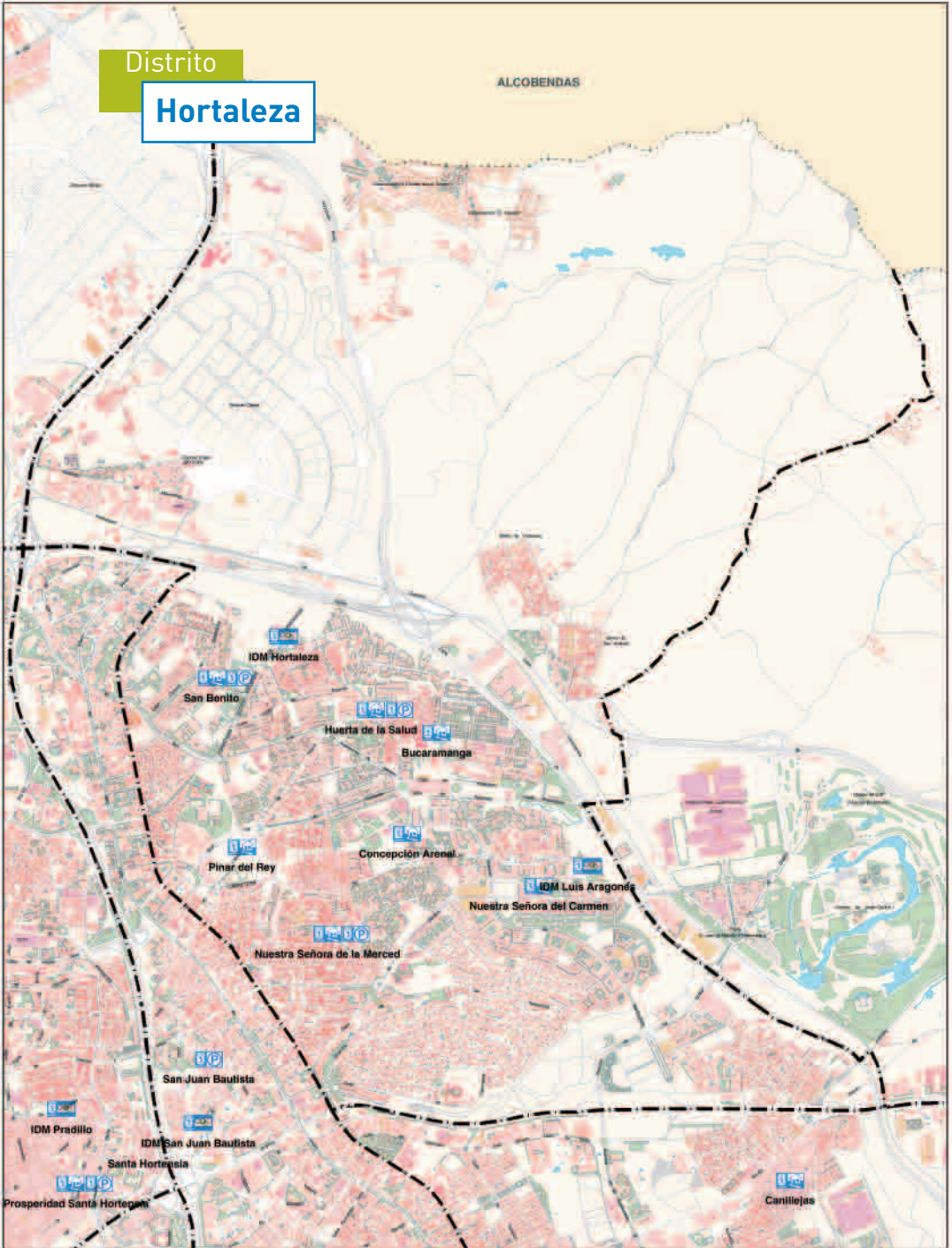
Planificación Preventiva y de Mantenimiento
Dirección General de Mayores

Centros de Mayores de la Comunidad de Madrid

Instituto Madrileño de Deportes, Esparcimiento y Recreación

Comunidad de Madrid

Distrito
Hortaleza



ACTIVIDAD FÍSICA PARA MAYORES

Distrito 16. Hortaleza

Escala: 23.000

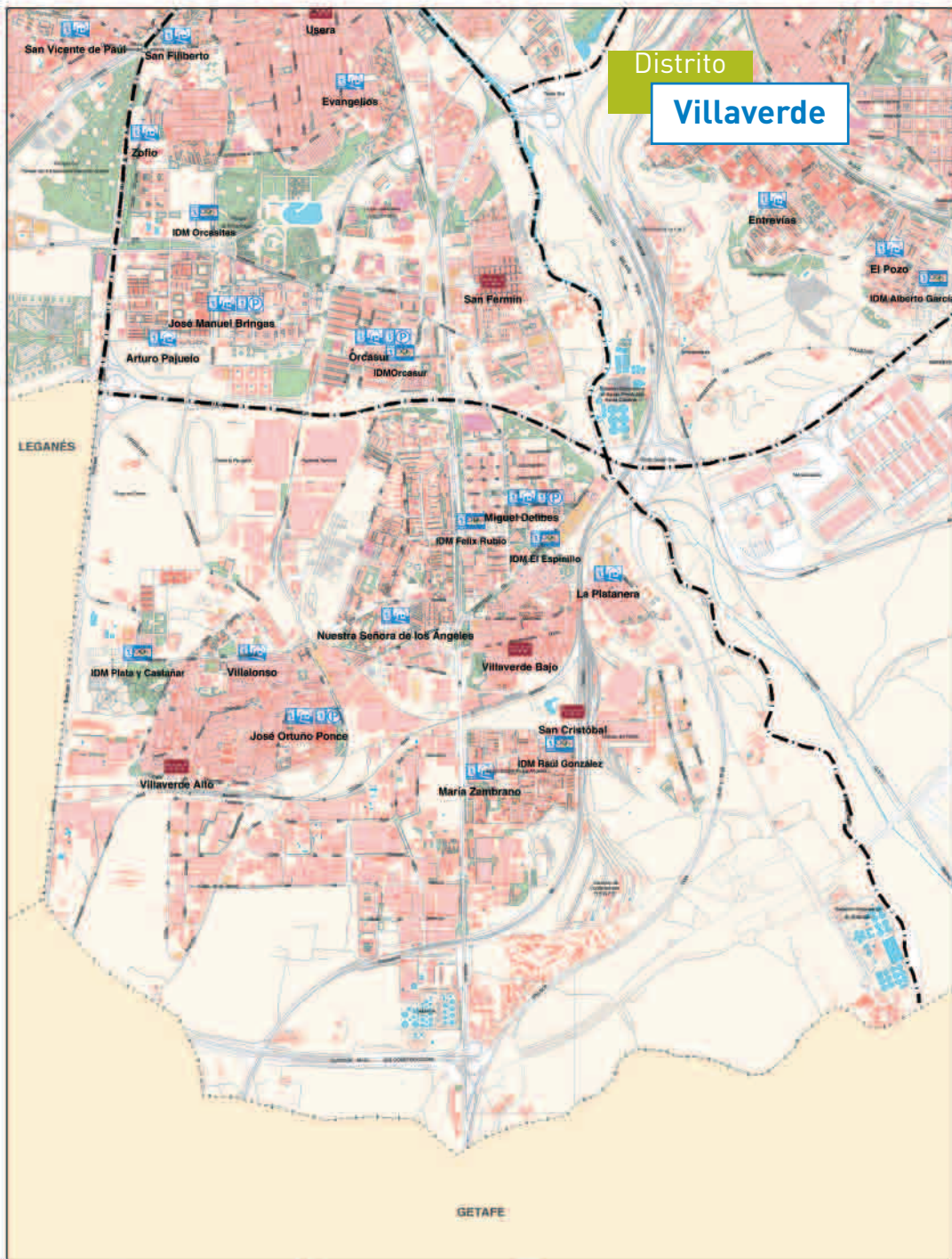
SECRETARÍA DE DEPENDENCIA

Departamento de Bienestar Social
ITM (Plan 9)

PROYECTO:
Programa Especial de Atención a la Vejez (PEAV) - Plan de Atención Social y de Rehabilitación de Adultos Mayores - Promoción de Actividades

OBJETIVO DEL PROYECTO:
Fomentar el bienestar físico y mental de la población adulta mayor de Hortaleza.

| | | |
|---|--|--|
| Instalaciones Deportivas Municipales Instituto Municipal de Deportes | Centros Municipales de Menores Juntas Municipales de Distrito | Centros de Mayores de la Comunidad de Madrid |
| Planificación Preventiva y de Mantenimiento Dirección General de Mayores | Instituto Madrileño de Deporte, Equipamiento y Recreación Comunidad de Madrid | |



Distrito

Villaverde

ACTIVIDAD FÍSICA PARA MAYORES

Distrito 17. Villaverde

Escala: 22.000



SERIAL DE ESTADÍSTICAS

INDICADORES

RELEVANTES

ANÁLISIS

COMUNICACIÓN

INSTRUMENTOS

INDICADORES

RELEVANTES

ANÁLISIS

COMUNICACIÓN

Instalaciones Deportivas Municipales
Instituto Municipal de Deportes

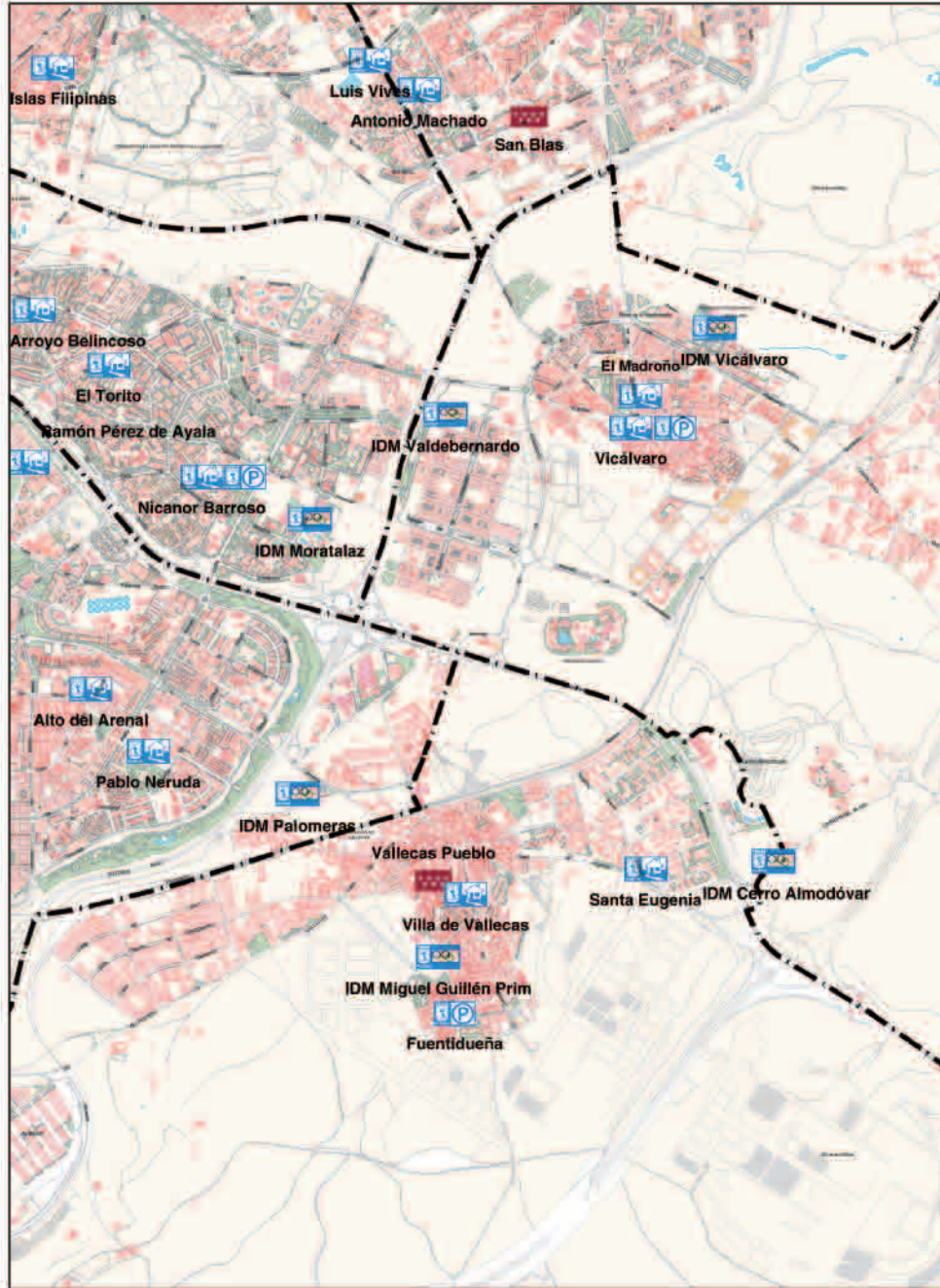
Centros Municipales de Mayores
Juntas Municipales de Distrito

Fisioterapia Preventiva y de Mantenimiento
Dirección General de Mayores

Centros de Mayores de la Comunidad de Madrid

Instituto Madrileño de Deportes, Espectáculos y Recreación

Comunidad de Madrid



ACTIVIDAD FÍSICA PARA MAYORES

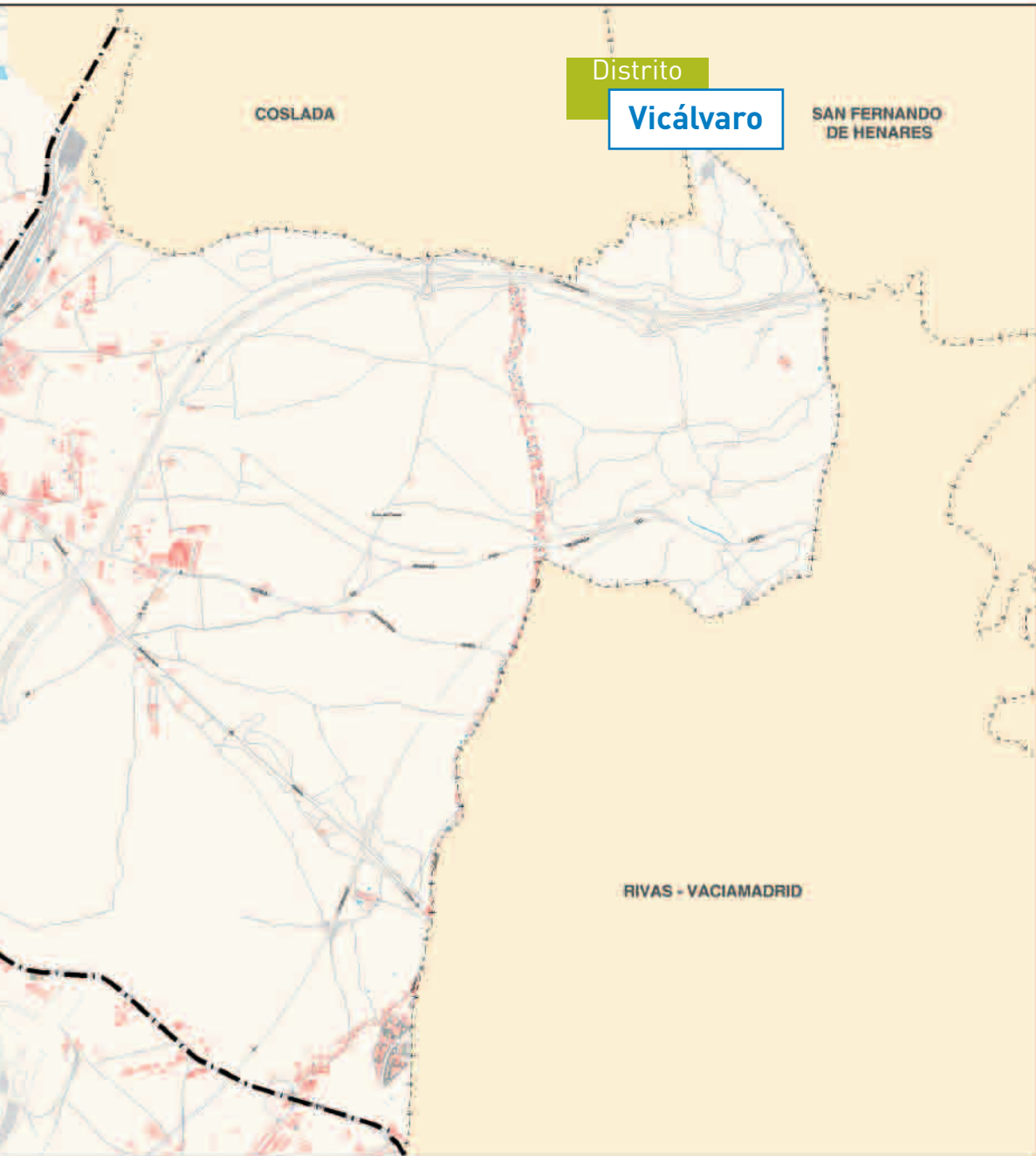
Distrito 19. Vicálvaro

Escala: 32.000

0 200 400 800 1.000
Metros


 AREA DE GOBIERNO DE MADRID
 POLÍTICA DE INFRAESTRUCTURAS

SECRETARÍA DE REDESURTO
 PROYECTO:
 IDENTIFICACIÓN DE PUNTO DE INTERÉS
 IDENTIFICACIÓN DE PUNTO DE INTERÉS



Distrito

Vicálvaro

COSLADA

SAN FERNANDO
DE HENARES

RIVAS - VACIAMADRID

Distrito de Vicálvaro
C.D.M. - 28000 - (Jun 2011)
Área de Gobierno de Urbanismo,
Servicios Urbanísticos
Área de Gobierno de Empleo,
y Servicios a la Ciudadanía
Dirección General de Mayores

 Instalaciones Deportivas Municipales
Instituto Municipal de Deportes

 Centros Municipales de Mayores
Juntas Municipales de Distrito

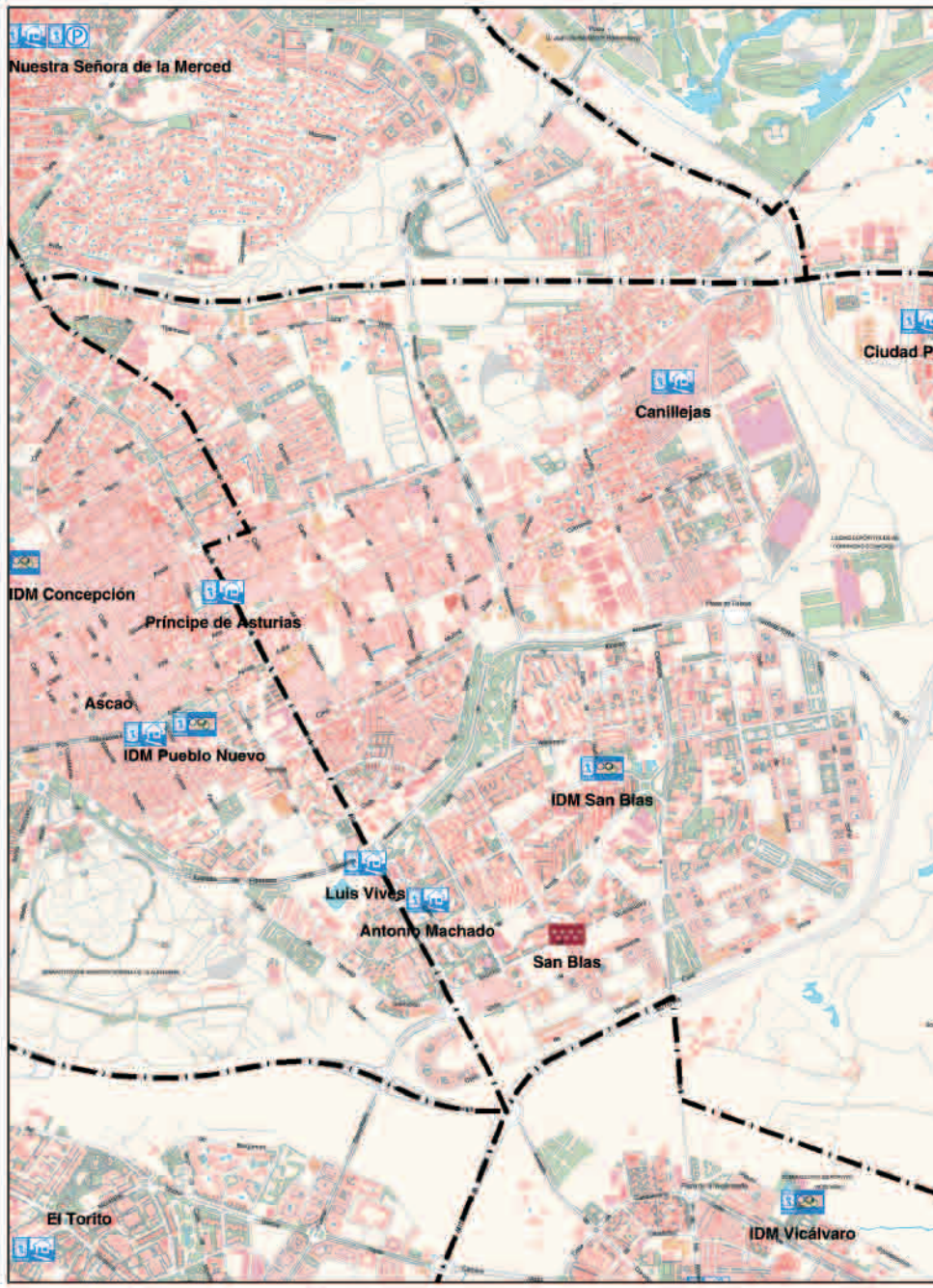
 Fisioterapia Preventiva y de Mantenimiento
Dirección General de Mayores



Centros de Mayores de
la Comunidad de Madrid



Instituto Madrileño de Deporte,
Esparcimiento y Recreación
Comunidad de Madrid



ACTIVIDAD FÍSICA PARA MAYORES

Distrito 20. San Blas

Escala: 25.000

0 200 400 600 800 1.000
Metros

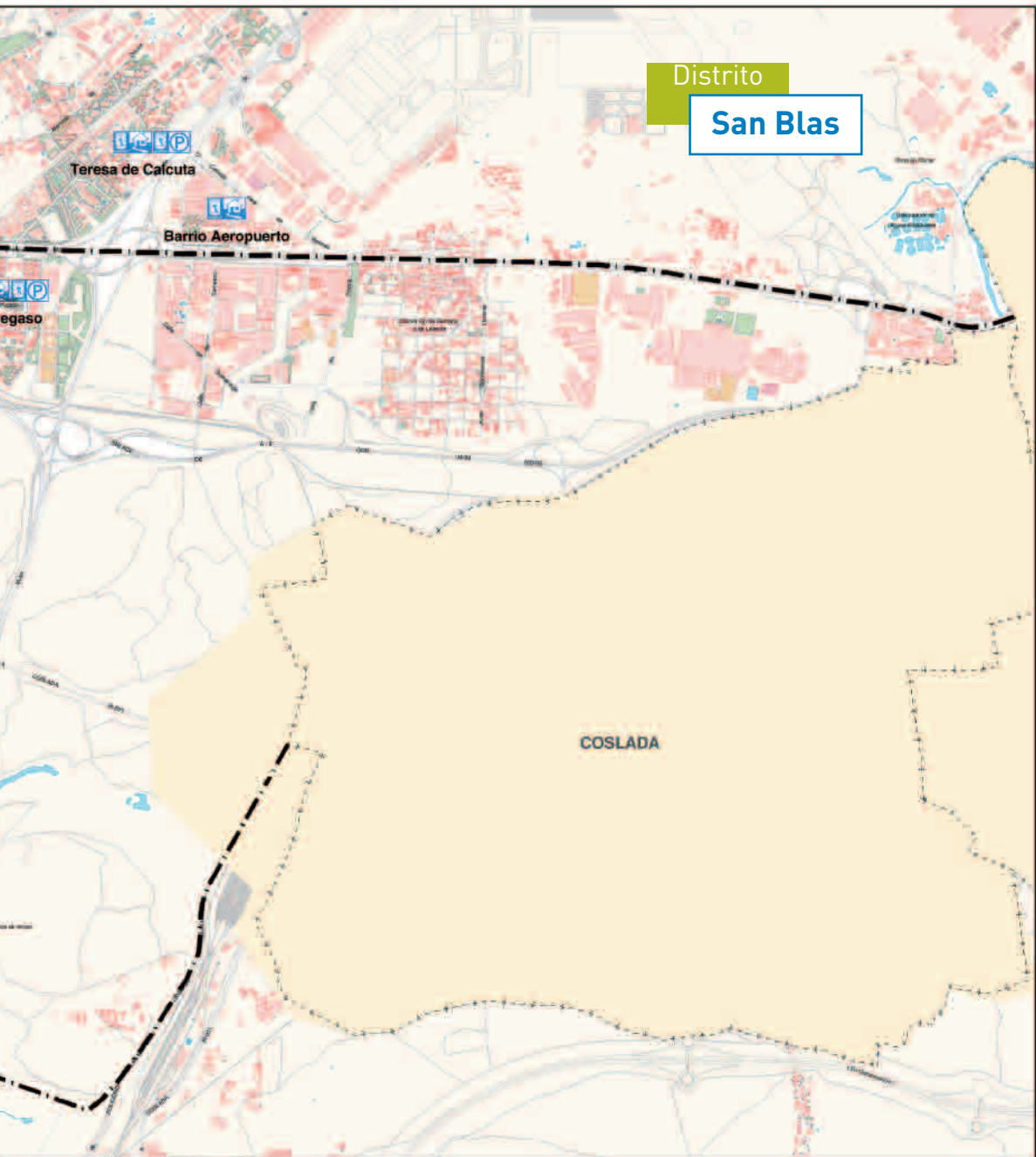
ÁREA DE GOBIERNO LOCAL
MUNICIPIO DE PÍO BARO

SECTOR DE REFERENCIA

PROYECTOS

SECTOR CARTOGRAFICO




FECHA DE DATOS





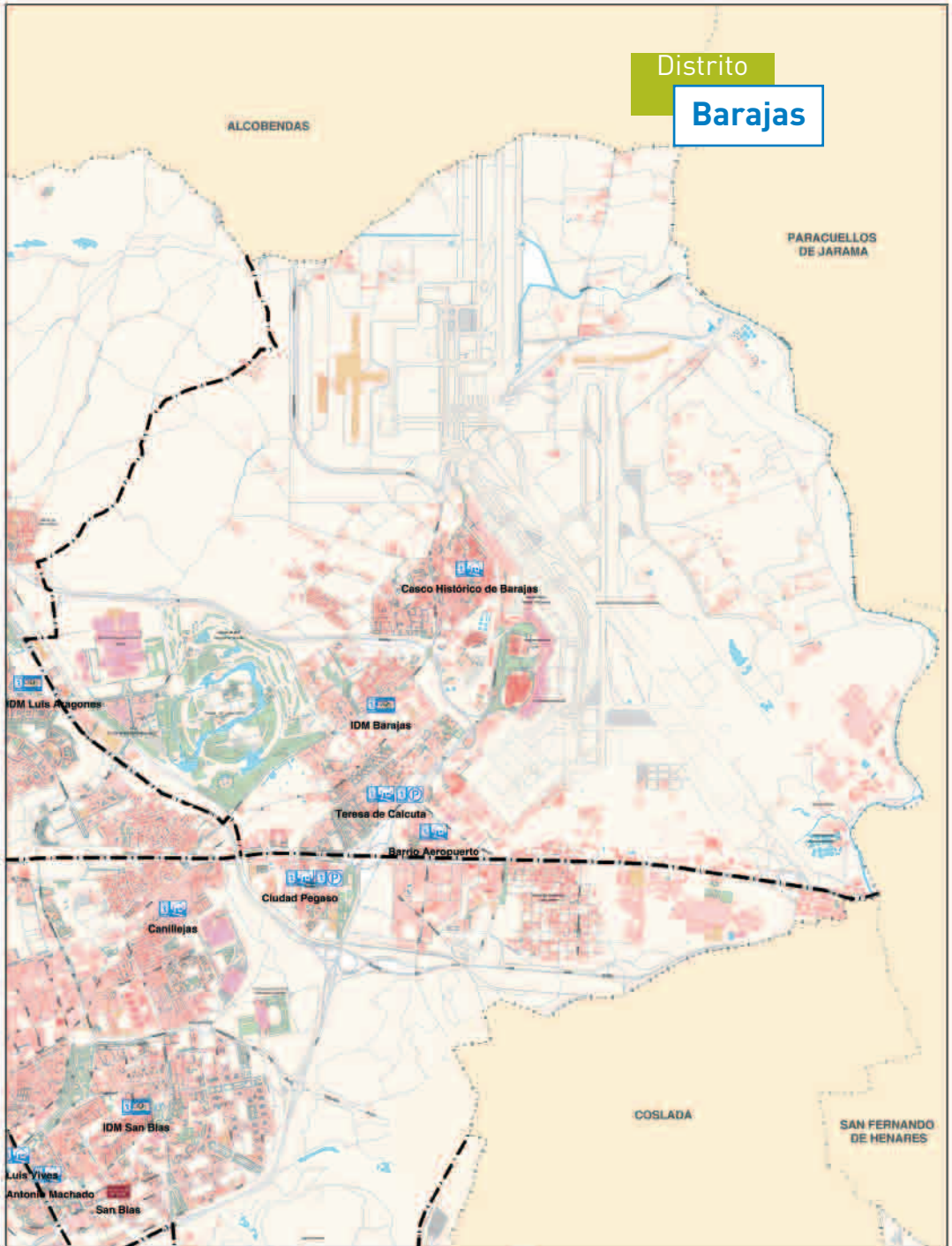
Distrito

San Blas

Distrito: San Blas, Insular Pto. de
 (PTM) (Horsell)
 Cartografía Digital de Madrid
 C.D.M. - 30/00 Ago 2001
 Ayta de Gobierno de Urbanismo,
 Dirección de Urbanismo
 Área de Urbanismo de Espacio
 y Servicios a la Ciudadanía
 Dirección General de Mayores

- 
Instalaciones Deportivas Municipales
 Instituto Municipal de Deportes
- 
Centros Municipales de Mayores
 Juntas Municipales de Distrito
- 
Fisioterapia Preventiva y de Mantenimiento
 Dirección General de Mayores

- 
Centros de Mayores de la Comunidad de Madrid
- 
Instituto Madrileño de Deporte, Esporcionamiento y Recreación
 Comunidad de Madrid



Distrito
Barajas

ACTIVIDAD FÍSICA PARA MAYORES
Distrito 21. Barajas

Escala: 32.000

SERVIDOR DE SERVIDORES | **INFORMACIÓN**
CONTACTO
UBICACIÓN

INFORMACIÓN: **INFORMACIÓN**
INFORMACIÓN: **INFORMACIÓN**
INFORMACIÓN: **INFORMACIÓN**

Instalaciones Deportivas Municipales
Instituto Municipal de Deportes

Centros Municipales de Mayores
Juntas Municipales de Distrito

Planificación Preventiva y de Mantenimiento
Dirección General de Mayores

Centros de Mayores de la Comunidad de Madrid
Instituto Madrileño de Deportes, Esparcimiento y Recreación
Comunidad de Madrid

Bibliografía



A Program prevent functional decline in physically frail. Elderly persons who live at home. (Tomas M. Grill; M.D. Dorothy Baker Ph D). N. Engl J. Med. Volume 347: 1068 – 1074. October 3, 2002 number 14.

Actividades y prácticas en actividad física: Situación en España respecto al conjunto europeo. (J.J. Varo Cenarruzabestis; M.A. Martínez González) Aten. Primaria 2003; 31: 77 – 85.

Características antropométricas y funcionales de individuos activos mayores de 60 años participantes en un programa de actividad física. (B.H. Viana; J.R. Gómez; M.V. Paniagua) Revista Geriatria y Gerontología 2004. 39 : 297 – 304.

Effect of exercise on blood pressure in older person (Kerry J. Steward; Anita C. Bacher) Arch. Intern. Med. 2005; 165:756-762- April 11 2005.

Ejercicio físico en el anciano (C. De Pablo Tarzosc) Rev. Lat. Cardiología. 2000; 21: 94 – 102.

Exercise capacity and mobility among men referred for exercise testing (Jonathan Myers; Ph D. Manish; Prakash M.D) N. Engl J. Med. 2002 March 14 2005. Volume 346: 793-801.

La salud de las personas mayores. (Elena Gonzalo; M^a Isabel Pasarín) Gaceta sanitaria 2004; 18: 69 – 80.

Physical Activity Reduces the risk of subsequent depression for older adults (William J. Strawbridge; Stephone Deleges; Robert E Roberts) Am J. Epidemiol 2002; 156:328-334.

Relatoristhy of changes in physical activity and mobility among older women (Edward W. Gregg Phd; Jane A. Carley Dr. PA) Jame 2003, 289:2379 – 2386 CDC.



Colección «*Documentos técnicos*»
Serie «*mayores*», número 1



madrid