

¿Quién es Inderito?

Hola soy **INDERITO**, un gran deportista del **Inder Girardota**, antes de ser deportista solía ser un flojo y no hacía ejercicio, pasaba todo el día en mi computador sin hacer nada, hasta que un día dos amigas me invitaron a hacer ejercicio en las instalaciones del **INDER** de Girardota y desde ese día soy un gran deportista, hasta he empezado a ser más apuesto y más saludable gracias al deporte. En las ediciones de **Actívate** y en todos los momentos que sea posible estaré dándote consejos para que te ejercites y tengas una vida saludable, además estaré invitándote a todos los eventos y actividades que el **INDER Girardota** tiene preparadas para ti. No olvides ejercitarte y estar siempre atento a todos los anuncios que te daré siempre habrá una excelente oportunidad para ejercitarte y ampliar tu círculo de amigos, ¡anímate y ven y disfruta de los espacios que **INDER Girardota** te ofrece.



**¡Choca
esos 5 por el
deporte!**



INDER



Deporte y recreación calidad de vida



"GESTIÓN Y PROGRESO
PARA VOLVER A CREER"

"Gestión y progreso para volver a creer"

Informes : 289 27 27

indergir@yahoo.com

Actívese, el deporte de hoy lo beneficiará
mañana



EDITORIAL

El Instituto de Deportes, Recreación y Aprovechamiento del Tiempo Libre de Girardota, (**INDER GIRARDOTA**), es un instituto descentralizado del orden Municipal, el cual fue creado mediante Acuerdo Municipal No. 16 de julio 27/95 y modificado también por Acuerdo Municipal No. 27 de septiembre 18 del mismo año, obedeciendo a la Ley 181 de 1995 (Ley del Deporte), que sugería se crearan los Institutos o Secretarías de Deportes en los diferentes municipios. El **INDER** ha venido evolucionando desde hace más de 15 años, siendo la dependencia que promueve la actividad deportiva, recreativa y de educación física en el municipio de Girardota.

Además de proponer el plan

local del deporte el Instituto ofrece servicios como: Formación deportiva, gimnasia de mantenimiento físico, aeróbicos, actividades recreativas, organización de eventos deportivos entre otros. También viene adelantando procesos de reforma y transformación de sus programas, con lo que pretende satisfacer los requerimientos del medio.

Muestra de las actividades que se vienen desarrollando es el actual portafolio de servicios institucionales, que brindan alternativas a la comunidad para la práctica adecuada de la actividad física, la recreación y el deporte y a nosotros nos posiciona como una empresa líder en el desarrollo del sector.



¡El deporte de hoy, te beneficiará mañana!

El club de patinaje **CONDOR DE GIRARDOTA** fue el encargado de la organización del evento que dio inicio el 22 de Marzo de 2013 buscando incentivar la práctica del patinaje en los niños y jóvenes. En este evento participaron los deportistas pertenecientes a los diferentes clubes afiliados, escuelas de patinaje, colegios, y semilleros de los Institutos de Recreación y Deportes Municipales además de los patinadores independientes del Departamento de Antioquia. En total 28 clubes de patinaje representaron a los departamentos de Cundinamarca, Caldas y Antioquia en las competencias realizadas que dieron excelentes resultados en las jornadas.

Las categorías de competencia fueron: Párvulos (5 y 6 años), Mini Infantil (7 y 8 años), Pre Infantil (11 y 12 años) y Abierta (13 a 18 años). Las categorías compitieron en tres pruebas, una prueba de meta y carriles, una de baterías y una última prueba de habilidades para hacer figuras; además en las categorías Infantil y Abierta se hicieron pruebas de velocidad que al igual que las anteriores fueron premiadas.

El Congreso de Patinaje fue todo un éxito y permitió a la comunidad conocer más sobre uno de los deportes más completos y saludables que existen y que el INDER ofrece a todos los Girardotanos.

“Patinar es mi gran motivación, es como tener en los patines otros pies que me llevan más lejos, más rápido”

Elizabeth Guzmán - 14 años.



“El patinaje es uno de los deportes más complejos, no solo desarrolla los glúteos y muslos sino que mejora la circulación y el equilibrio”

Santiago Zapata - Entrenador

MUEVE - T



CLUB DE LA SALUD

El **INDER** ofrece diferentes alternativas para la recreación y deporte, por eso ofrece el Club de la salud donde se realizan diferentes actividades como Hidro-gimnasia, gimnasia y aeróbicos.

Anímate a cuidar tu figura y enriquecer tu salud. Los horarios estipulados son:

Miércoles: 3:00 p.m a 4:00 p.m en el Coliseo INDER.

Jueves: 4:00 p.m a 5:00 p.m en el Gimnasio del Aurelio Mejía

Viernes: 3:00 p.m a 4:00 p.m Hidrogimnasia en la piscina INDER. Obligatorio llevar gorro y traje de baño.

Recuerde: Para todas las clases debe llevar hidratación, toalla personal y en caso de salida gorro y bloqueador solar.

ATENCIÓN Y SERVICIO AL PÚBLICO

El **INDER de Girardota** se preocupa por guiar a la comunidad Girardota en la práctica deportiva y la rendición de cuentas sobre los proyectos que se emprenden para el beneficio de la comunidad. Por tal motivo, se expresan a continuación los horarios de atención y servicio al público en general:

Oficina administrativa:

Lunes a Jueves: 8:00 a.m - 12:00 p.m
y 2:00 p.m - 5:30 p.m.

Viernes 7:00 a.m - 12:00 p.m
y 2:00 p.m - 4:30a.m

Sábados 8:00 a.m - 11:30a.m

Tesorería:

Lunes a Jueves: 8:00 a.m - 12:30 p.m
y 1:30 p.m - 5:00 p.m.

Viernes 7:00 a.m - 12:00 p.m
y 2:00 p.m - 4:30 a.m

Sábados

8:00 a.m - 11:30a.m.



Mayores informes:
289 27 27



CLASES DE HIDROAERÓBICOS

Para estas clases es obligatorio usar el Gorro y tener un traje de baño en LYCRA, para usar un locker debe llevar un candado. El precio de la boleta para el ingreso a la piscina municipal y la clase es de \$3.500 por niño y de \$4.500 por adulto.

GIMNASIO: Para el club de la salud: Miércoles 4:00p.m a 6:00p.m y Viernes 7:00a.m a 9:00a.m. Para los estudiantes y/o universitarios: Lunes a Viernes 9:00a.m a 6:00p.m, Sábados y Domingos 9:00a.m a 12:00p.m.

RECUERDE La gratuidad del servicio solo es para los estudiantes que presenten el documento de identidad y certificado





Una nueva forma de vivir sano

Los alimentos influyen de forma sorprendente en la capacidad del organismo para frenar el deterioro celular que conduce al envejecimiento. Los habitantes que consumen alimentos de origen vegetal (frutas, verduras, legumbres...), pescado, aceite de oliva, lácteos descremados... tienen la mayor esperanza de vida, puesto que ellos comen sanamente.

El paso del tiempo envejece nuestro cuerpo y nuestra mente. Pero es nuestra meta no dejarnos llevar por ese mal hábito de comer inadecuadamente. **¡Nosotros podemos hacer algo para luchar contra él y mantener nuestra salud el mayor tiempo posible!**



VIVE SANO

INDER!

La actividad deportiva trae consigo innumerables beneficios, sin embargo el acompañamiento de nuestro ejercicio diario con una dieta balanceada multiplica los beneficios y los ayuda a nuestra salud física y mental.

Así que empecemos por el lado más fácil:

1. Consume alimentos frescos y naturales y evita los que son procesados, como los embutidos, bebidas gaseosas, sopas preparadas, caldos concentrados, entre otros.
2. Prefiere técnicas culinarias que aportan menos grasas a los alimentos, como cocinar al agua, cocido o hervido, a la plancha, al horno, etc.
3. Consume 2 a 3 tazas de leche o yogur al día. Aportan proteínas, para reparar y renovar tejidos, y calcio, que ayuda a prevenir la Osteoporosis.
4. Reduce el consumo de sal, sobre todo si eres hipertenso.

Cuerpo Sano, mente sana.

Demasiado cliché para escribir un artículo, en la actualidad no hace falta recalcar que la salud es la base de nuestra vida, esta idea ya se ha convertido en una lección de colegio. Sin embargo ¿Quién se toma la molestia de llevar esta idea a la práctica?... Como sabemos que es difícil educarnos para la práctica deportiva debemos empezar por pensar en qué nos anima a hacer deporte, con qué deporte nos sentimos más cómodos, habilidades tengo para desarrollar y que objetivo quiero lograr, así podremos estar seguros de que al practicar un deporte no practicaremos el “deporte culpa” (por culpa de todo lo que comí, por culpa de mi fisionomía, por culpa de mi metabolismo, etc.) sino que estaremos ejerciendo una práctica deportiva que nos conducirá a sentirnos mejor con nosotros mismos y a mejorar nuestra imagen física.

El instituto INDER te ofrece todos los espacios servicios y medios para realizar el deporte que prefieras, pues es la institución encargada de fomentar el deporte y la recreación en el municipio, además de apoyar ligas y clubes que permiten el aprovechamiento del tiempo libre y sobre todo construir una sociedad sin barreras.

Recuerda “El deseo es la clave de la motivación, pero son sólo la determinación y el compromiso de perseguir infatigablemente tu meta los que te llevarán a conseguir el éxito que buscas” (Mario Andretti)

¡Ponte la zapatilla!, Sal a tomar aire, desempolva tu closet y luce tu figura.

PONTE LA ZAPATILLA

