

Beneficios que nos proporciona el deporte

¡El ejercicio no sólo cambia tu cuerpo!

Protege contra posibles lesiones



Cambia tu mente, nuestra actitud y humor



Mejora el estrés y el sueño, la memoria y el autocontrol



Mejora la autoestima, las relaciones sociales y alivia la ansiedad



Mejora la satisfacción sexual.



www.federacionagora.org



8, 9, 10 y 11 | MAYO 2025

X OLIMPIADAS ÁGORA



Entrenando nuestras capacidades para liderar

*DÍA INTERNACIONAL DE ACCIÓN
POR LA SALUD DE LA MUJER*

Subvenciona:



Organiza:



Colabora:



JORNADA ENTRENANDO NUESTRAS CAPACIDADES PARA LIDERAR Y DÍA INTERNACIONAL DE ACCIÓN DE LA SALUD DE LAS MUJERES, SUBVENCIONADO POR EL INSTITUTO ANDALUZ DE LAS MUJERES

“La decisión de proclamar el 28 de Mayo, como día Internacional de Acción por la Salud de la Mujer” fue tomada en la reunión de integrantes de la Red Mundial de Mujeres por los Derechos Sexuales Reproductivos realizada al terminar el “V encuentro Internacional sobre salud de la mujer, en Costa Rica en Mayo de 1987”.

Desde entonces, se conmemora el **Día Internacional de Acción por la Salud de la Mujer** con el propósito de reafirmar el derecho a la salud como un derecho humano de las mujeres al que deben acceder sin restricciones o exclusiones de ningún tipo, y a través de todo su ciclo de vida.

La acción prevista por nuestra Federación para la celebración de éste Día Internacional (y toda la vida), es la de fomentar la participación a través de **ENTRENANDO NUESTRAS CAPACIDADES PARA LIDERAR** (al igual que entrenamos para la práctica del Deporte), favorecer que se produzca un cambio en nuestros hábitos de vida, e incitar a que se lleven a cabo, para garantizar una vida saludable Física y Emocional, sobre todo en mujeres de cierta edad, a las jóvenes para prevenir y a la niñez para su adquisición de hábitos sanos.

Apostamos por conseguir para las mujeres un cambio y ponemos de nuevo en marcha nuestras X Olimpiadas Ágora, para su desarrollo hemos encontrado un espacio único que nos permite realizar nuestras actividades, garantizándonos un éxito seguro de participación.

Por lo tanto, uno de nuestros fines, no es el de la competición, sino la sinergia del grupo, creando equipo y que las ganadoras sean todas sus participantes. Os deseamos unas felices X Olimpiadas, y por favor siga las indicaciones de su corazón... escucha tu mente, tu puedes...!!

Jueves 8 de mayo

15:00h a 17:00h | Llegada, Recepción y entrega de documentos (Hall del Hotel). Tiempo libre para el disfrute del hotel y sus alrededores.

Viernes 9 de mayo

10:00h a 10:30h | Inauguración de la Jornada “*ENTRENANDO NUESTRAS CAPACIDADES PARA LIDERAR*” **D^a Remedios Cueto Millán**, Coordinadora del Centro de la Mujer en Málaga, **D^a Áurea Peralta González**, Concejala de Bienestar Social y Familias del Ayuntamiento de Benalmádena y **D^a Josefa Sierra Porras**, Presidenta de la Federación Ágora.

10:30h a 11:30h | Ponencia: “*FORTALECIMIENTO DE LOS CONSEJOS DE PARTICIPACIÓN DE LA MUJER*”: PONENCIA DE PARTICIPACIÓN (por determinar).

11:45h a 13:00h | Ponencia 4 “*EMPODERADAS: DEL FOMENTO DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL AL LIDERAZGO FEMENINO*”

13:00h a 15:00h | Almuerzo -Tiempo libre.

18:00h | Inscripciones y grupos X OLIMPIADAS ÁGORA, (Hall del Hotel).

18:30h | Maratón (1º prueba) Zona Teatro (11) -2.

19:15h | Estiramiento a través del baile Zona Teatro (11) -2 (por determinar).

20:00h - 22:00h | Cena

Sábado 10 de mayo

7:00h a 10:00h | Desayuno

09:30h a 11:30h | Actividades individuales Zona Teatro (11) -2

- Sesión de estiramiento y calentamiento. (por determinar)
- Competiciones individuales por especialidades:

1. Lanzamiento de peso
2. Carreras de 50 metros.
3. Lanzamiento de jabalinas
4. Carrera de relevos

12:00h a 13:00h | Estiramiento a través del baile Zona Teatro (11) -2

13:00h a 14:00h | Actividades en la playa (libre). 1. Spa natural por la orilla del mar.

13:00h - 15:00h | Almuerzo

16:00h a 17:00h | Deporte acuático, Aquagym (Piscina (7) -2

Domingo 11 de mayo

7:00h a 10:00h | Desayuno

10:00h | ACTIVIDAD “COMPENDIO DE APRENDIZAJES CLAVE”

11:00h a 12:00h | -Desalojamos las habitaciones, dejando las maletas en recepción.

12:00h a 13:00h | Entrega de trofeos, diplomas de las X Olimpiadas Ágora y Ceremonia de Clausura. Sala Maitai Piano Bar (5) -2

13:00h a 15:00h | Almuerzo y fin de nuestra Jornada



Todos estos juegos o ejercicios serán tutelados por fisioterapeuta que nos guiará, siempre dependiendo de la capacidad de cada persona.

Por primera vez, más de la mitad de las mujeres en España practican algún tipo de deporte, alcanzando un 51,8% de participación.

En general, alrededor del 57,3% de la población española realiza actividad física, con una mayor participación entre los hombres (63,1%) en comparación con las mujeres. Encuesta de Hábitos Deportivos 2022