



# MIRAFLORES

## MIRAFLORES

UN ESPACIO DE OCIO, DEPORTE  
Y CONVIVENCIA CIUDADANA  
INTERGENERACIONAL



AYUNTAMIENTO DE CORDOBA  
Delegación de Infraestructuras



CÓRDOBA Habitable  
50 obras // 50 barrios



CÓRDOBA Habitable  
50 obras // 50 barrios



AYUNTAMIENTO DE CORDOBA  
Delegación de Infraestructuras

# MI RA FLO RES

UN ESPACIO DE OCIO, DEPORTE Y  
CONVIVENCIA CIUDADANA  
INTERGENERACIONAL

## PARKOUR

Es una forma de ejercicio físico, por lo tanto, ayuda a combatir enfermedades, prevenir la obesidad y el sobrepeso. También Aumenta de confianza en uno mismo, fomenta el aprendizaje y reduce el comportamiento antisocial.

### ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

Especialmente, para los jóvenes, es una disciplina atractiva, ya que no hay una única manera correcta o incorrecta de realizar un movimiento. Ellos son libres de usar su imaginación y ser tan creativos como quieran sobre la manera en la que se enfrentan al desafío. También es considerado por sus compañeros como una actividad "cool" que requiere de mucha habilidad.



## HUERTOS

Córdoba es una ciudad que cuenta con una rica historia de huertos familiares, desde la antigua axerquia hasta las actuales parcelaciones que circundan la ciudad.

Estos lugares, son propicios para el aprendizaje de técnicas hortícolas, alimentación saludable y relación intergeneracional, en la que nuestros mayores pueden enseñar a los más jóvenes su experiencia de una manera cómoda, y donde las personas se relacionan con el entorno natural dentro del espacio urbano.

Las mesas de cultivo están construidas con materiales sostenibles y tratadas con productos orgánicos. Están diseñadas para hacer más agradable el trabajo de las personas. Al estar en alto y poder trabajar alrededor de ellas no perjudican nuestras espaldas, ofreciendo una altura de trabajo cómoda ideal para personas de edad avanzada y/o en silla de ruedas, para que puedan ser utilizados por personas con discapacidades.

También, hacen más efectivo el cultivo de las hortalizas incluso las de raíces profundas, debido a su forma de V.



## BARCO

¡Al abordaje!

Varado junto al Guadalquivir podremos disfrutar de un auténtico galeón repleto de escalas, túneles y pasajes secretos, donde los niños pueden dar rienda suelta a su desbordada imaginación. La diversión de los más pequeños, está garantizada.

Este equipamiento fomenta las actividades de ocio al aire libre. Con el suelo especial para amortiguar los golpes y los materiales específicos con los que está construido, cumple todas las normativas de seguridad. También tiene en cuenta de una manera especial, la accesibilidad y la integración de personas con discapacidades.

Incluye también una zona de juegos sobre arena.



## KIOSCO

Para completar los momentos de ocio y los descansos deportivos, la sombra del kiosco nos permite refrescarnos y reponer las fuerzas. Los cordobeses y cordobesas podemos disfrutar desde aquí de una panorámica de nuestra ciudad y de su "skyline" cargado de la historia que ha configurado nuestra ciudad.



## PARQUE BIOSALUDABLE

Son reconocidos en varias ciudades del mundo como escenarios idóneos para el desarrollo de actividades de recreo y esparcimiento al aire libre y como espacios que generan hábitos que favorecen la salud y el bienestar físico y mental.

Aunque cada día los adultos adquieren más conciencia sobre la importancia de la salud, formas de vida saludables y prevención de las enfermedades, los servicios médicos aconsejan que actividades como gimnasia, caminar, natación, y otras actividades físicas, hagan parte de nuestros hábitos diarios. Por esta razón en los parques o espacios al aire libre, se está incluyendo un mobiliario que complementa y estimula el ejercicio físico y a la vez ayuda a la rehabilitación que se conocen como parques biosaludables.

Estos aparatos de fácil manejo, de gran versatilidad y escaso mantenimiento, se van integrando de la misma forma como lo han hecho los juegos infantiles. De esta manera se cubre una necesidad social y se colabora en la salud y el entretenimiento, dando lugar al equilibrio psíquico y físico que la persona necesita en cada momento de su vida.

Hoy por hoy, los ciudadanos cuentan con Parques Biosaludables para todas las edades pero que van dirigidos de forma especial al adulto mayor.

