

«ACTIVIDAD + SALUD»

TORRELAGUNA

4.949habitantes.

El polideportivo municipal Antonio Martín, acogerá a todos los usuarios derivados desde el Centro de Salud del municipio, proponiendo acciones dirigidas a incentivar la actividad física, como medio de prevención de la enfermedad y mejora del estado general de salud.

Un titulado en CAFYD, el Promotor de actividad física y salud, ofrecerá asesoramiento Técnico Personalizado a los usuarios que participen en el proyecto, y se ocupará de la coordinación técnica en proyectos de derivación de los servicios sanitarios durante todo el periodo en el que dure la actividad. Asimismo, trabajará de forma coordinada con un monitor deportivo y un fisioterapeuta para el desarrollo de las actividades del proyecto.

El proyecto constara de dos actividades fundamentales:

- El programa “Medicina Deportiva” que incluirá dos sesiones semanales de actividad física, y que estará destinado a aquellos usuarios procedentes del Centro de Salud.
- Y el Punto Activo, en el que se llevarán a cabo cuatro clases semanales, gratuitas, dirigidas a mayores de 60 años que podrán ser desarrolladas en el interior de las instalaciones del Polideportivo, o bien en las pistas exteriores.

Dentro de este proyecto proponemos una parte más específica dirigida a enriquecer la actividad en la tercera edad. La tercera edad es un grupo vulnerable en la población, que por su frecuente inactividad sufren una degeneración acelerada, tanto física como mental. Esta actividad será flexible, ya que se harán las adaptaciones precisas teniendo en cuenta las condiciones físicas y limitaciones por salud de los participantes.

Durante el curso habrá ocho talleres relacionados con Nutrición, cuatro de ellos se orientan a usuarios del Punto Activo y otros cuatro para los que realicen el programa Medicina Deportiva.

Con todo este proyecto se plantea de forma general contribuir a aumentar el índice de práctica de ejercicio saludable a nivel comunitario a las dosis mínimas de ejercicio recomendadas por la Organización Mundial de la Salud, enseñando y sensibilizando sobre el ejercicio físico saludable como tratamiento en sí mismo.

Fechas: [15 de septiembre de 2024 a 15 de junio de 2025](#)

Contacto: polideportivoam@torrelaguna.es ; info@torrelaguna.es

Más información: www.torrelaguna.es

