

Temas

Mujeres, Hombres, Personas mayores, Actividad física.

Descripción

Desde el C.S. de Tamarite de Litera, hemos valorado las características de la población de nuestra zona de salud, y los recursos comunitarios ya existentes, hemos considerado la puesta en marcha de este proyecto, para la promoción de la actividad física, entre la población con factores de riesgo cardiovascular, relaciones sociales..

ORGANIZACIÓN

La actividad se realizara los lunes y miércoles a las 10.30h.

- Son paseos y gimnasia de mantenimiento con dificultad baja y exigen un esfuerzo moderado.
- La duración es de aproximadamente 1 hora, de 10.30 a 11.30h aprox.
- La actividad se desarrollara en dos grupos: Trayecto largo o Trayecto corto.
- Las inscripciones se realizaran en Centro de Salud y consultorios de las poblaciones que sus consultorios pertenezcan al C. Salud de Tamarite.
- Desde el C. Salud nos pondremos en contacto con los participantes para indicarles fecha de la actividad que le corresponda a su grupo.

CONSEJOS

- Acudir 10 min antes del comienzo, para conocer a los participantes.
- Hacer un desayuno completo (fruta, hidratos de carbono, lácteos...)
- Usar ropa que favorezca la transpiración y calzado cómodo y con buena sujeción.
- Traer agua para hidratarse.
- Respetar las indicaciones de la organización.
- Respetar el itinerario planificado en la actividad.

OBJETIVO

- Mejorar la vida activa de nuestros pacientes sedentarios con factores de riesgo cardiovascular.
 - Mejorar la calidad de vida de los participantes a través del ejercicio físico.
 - Incorporar el ejercicio físico a la rutina diaria de los pacientes.
 - Favorecer las relaciones entre los participantes.
 - Promoción de un estilo de vida saludable.
-

Población

Mayores de 65 años - Cualquiera ()

Persona de contacto

Judit Ramos Enfermera de C.S. Tamarite (974421911) (jramose@salud.aragon.es)

Fecha de última actualización de la actividad

17/05/2021

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

Sí

Localización

Avenida Flores Gili S/N 22550 Tamarite de Litera Huesca Aragón España



Imagen de la Actividad

Paseos saludables

Caminar y gimnasia de mantenimiento como actividad de ocio y tiempo libre que mejora la salud.

Lunes y miércoles indicados
10:30 h.

¡Anímate y participa!

