PAFES (Programa d’Activitat Física i Salut)

Red adscrita CAT

Temas

Mujeres, Hombres, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

Descripción

El Programa PAFES es desenvolupa en coordinació directa amb el CAP de Sallent, amb l’objectiu de promoure la salut i prevenir o tractar diverses patologies mitjançant la pràctica regular d’activitat física. El programa està adreçat a persones derivades des de l’àmbit sanitari que necessiten millorar la seva condició física i el seu estat de salut de manera segura i adaptada.

L’activitat ha inclòs diferents modalitats d’intervenció: activitats no supervisades, activitats assessorades i sessions d’exercici físic supervisades. Les sessions supervisades s’han realitzat tres dies per setmana a les instal·lacions del Club Natació Sallent, sota la direcció de professionals qualificats, garantint una pràctica segura i adequada a les necessitats de cada participant.

Els continguts de les sessions han estat orientats a la millora de la capacitat cardiovascular, la força muscular, la mobilitat articular, l’equilibri i la coordinació, així com a la promoció d’hàbits de vida actius. El programa ha posat especial èmfasi en la continuïtat de la pràctica d’activitat física, fomentant l’autonomia de les persones participants i la integració de l’exercici físic en el seu dia a dia.

El programa PAFES, ha contribuït a la millora de la salut, el benestar i la qualitat de vida de les persones participants, reforçant la col·laboració entre l’àmbit sanitari i l’esportiu del municipi.

Dies de l'activitat, dilluns, dimecres i divendres, de 16 a 17 hores.

Población

Población General - Cualquiera (persones amb diverses patologies)

Persona de contacto

Joan Martí Pla (696447383) (pavello@sallent.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

ASCF Club Natació Sallent / CAP SAllent / Ajuntament Sallent

Fecha de última actualización de la actividad

13/01/2026

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Calle Mestre Vila Pro s/n 08650 Sallent Club Natació Sallent Sallent Barcelona Cataluña España



Página web del proyecto

http://España