



«CANENCIA PUNTO ACTIVA 2023-2024»

CANENCIA
455 Habitantes

«CANENCIA PUNTO ACTIVA 2023-2024» es un proyecto municipal que pretende fomentar la actividad física y la adquisición de hábitos saludables relacionados con la práctica regular de ejercicio, en los diferentes grupos que componen su población

Las actividades se desarrollarán tanto en espacios abiertos del municipio como de interior, tales como el Polideportivo municipal, el Gimnasio municipal, el Edificio Polifuncional y otros espacios al aire libre como parques biosaludables y caminos, todos ellos empleados según las necesidades, así como la época del año y la climatología.

CANENCIA PUNTO ACTIVA 2023/24 tiene como destinatarios tres grupos de población a los que se les plantean las siguientes actividades:

- Punto Activa Joven: actividad de “Acondicionamiento físico”, 2 días semanales de 1h en la que se incluyen disciplinas como el fitness, Body combat, GAP, Circuito Indoor, etc. Se plantea continuar durante el curso 2023/2024 con el mismo sistema y práctica.
- Punto Activa para mayores de 25 años: actividad de Pilates. 2 días a la semana 1 h. por sesión.
- Punto Activa para mayores de 60 años: en el que habría que diferenciar entre:
 1. Sesiones semanales de Gimnasia Adaptada para Mayores: Las sesiones de gimnasia adaptada con un objetivo preventivo y terapéutico. Se realizan ejercicios de sedestación, con apoyos, adaptándose a los participantes, incidiendo en la movilidad articular, la reeducación postural y el fomento del envejecimiento activo saludable. Se complementan las sesiones con actividades de mantenimiento, donde se trabajan la coordinación, la movilidad articular, la fuerza y el equilibrio. 2 sesiones semanales de 1h.
 2. Estudio “MEDIDA ACTIVA”: Las actividades que se desarrollan en entorno local a través del Proyecto de los Puntos Activa buscan promover y mejorar la salud de la población a través del fomento de la actividad física y deportiva. Se pretende con esta investigación evaluar los efectos de las actividades realizadas sobre la población a la que se dirigen en diversos aspectos: salud, bienestar social, mediante un ensayo no controlado utilizando cuestionarios validados y promover el desarrollo de futuras investigaciones con el fin conocer su efecto sobre la población





Fechas: octubre de 2023 a junio de 2024

Contacto: ayuntamiento@canencia.es

Más información: www.canencia.es

VIII Edición
PROGRAMA DE COLABORACIÓN INSTITUCIONAL EN PROYECTOS DE
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

