



## «ACTIVIDAD + SALUD»

TORRELAGUNA

4.940 habitantes.

El Proyecto « ACTIVIDAD + SALUD», 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 a personas sedentarias adultas y mayores.

Proponemos una acción dirigida a incentivar la actividad física en la tercera edad, que debido a su frecuente inactividad sufren una degeneración acelerada tanto del estado físico como mental; así como a poblaciones de menor edad a través de los aspectos físico, mental y nutricional.

Llevaremos a cabo dos sesiones semanales que combinen acciones de ejercicio físico aeróbico, de resistencia y de fuerza adaptados, así como juegos de coordinación y memoria.

Se realizarán en los espacios interiores y exteriores del polideportivo Antonio Martín, así como en el entorno natural que el municipio nos ofrece, aprovechando también, la nueva implantación al aire libre de equipamientos para ejercicios biosaludables cercana a las instalaciones deportivas. Creemos que introducir en las rutinas, el uso de este espacio que se encuentra al servicio de todos durante todo el año puede incentivar el manejo de los mismos.

Se combinarán actividades en sala, rutas de senderismo interpretativo el 1er sábado de mes y 2 charlas informativas, una impartida por personal sanitario del centro de salud y otra impartida por la fisioterapeuta perteneciente al personal municipal del polideportivo, en la que se explicará cómo influye positivamente la actividad física en cada uno de los sistemas de nuestro cuerpo.

Las actividades diseñadas persiguen la promoción de valores como la confianza, la capacidad para controlar el cuerpo, la autoestima, la integración, el trabajo en equipo, el desarrollo físico y emocional, y el desarrollo de la sociabilidad y solidaridad.

Se valorará el estado físico de los participantes antes, durante y al finalizar el periodo en el que dure la actividad. Se trata de una forma de comenzar una actuación de Actividad Física y Salud en el municipio que va en la dirección de incorporar la práctica regular del ejercicio físico, y promover un estilo de vida más activo y saludable.

**Fechas:** de octubre de 2023 y junio de 2024

**Contacto:** [polideportivoam@torrelaguna.es](mailto:polideportivoam@torrelaguna.es) ; [info@torrelaguna.es](mailto:info@torrelaguna.es)

**Más información:** <https://torrelaguna.es/>

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

