

Inscripciones

Obligatorio cumplir los criterios médicos de inclusión y adjuntar la hoja de inscripción acompañada del último informe médico, tratamiento (detallando tomas actuales) e indicaciones básicas realizadas por el personal sanitario.

Se recomienda adjuntar analítica de como máximo 3 meses de antigüedad.

Sesiones semanales: 2 dirigidas y 2 abiertas.

Horario indicado:

Mañanas

• *Sesiones dirigidas: martes y jueves de 11:30 a 12:30 h.*

• *Horario de entrenamiento libre: de lunes a jueves de 08:00 a 15:00 h.*

• *Revisión y valoración en centro deportivo: 2º viernes de cada mes.*

Tardes

• *Sesiones dirigidas: martes y jueves de 17:00 a 18:00 h.*

• *Horario de entrenamiento libre: De lunes a jueves de 15:00 a 23:00 h*

• *Revisión y valoración en centro deportivo: Segundo viernes de cada mes.*

• *Sesiones de educación para la salud: El último viernes de cada mes (en cada uno de los periodos) se realizará una sesión de educación para la salud. Imparten: personal sanitario.*

Firma de compromiso de asistencia

Información

Se trata de dos sesiones semanales de actividad dirigida (multideporte), dos sesiones semanales de entrenamiento por libre bajo la supervisión y pautas marcadas por los técnicos deportivos, y sesiones teóricas de educación para la salud impartida por personal sanitario en el centro deportivo.

Precio: **10€/ mes.** Sin matrícula.

Sesiones semanales: 2 dirigidas y 2 abiertas.

Duración de las sesiones: 55 minutos.

Su horario: Mañana

Tarde

Sesiones educación para la salud: El último viernes de cada mes, impartida por personal sanitario:

En este orden:

- *Alimentación,*
- *Hábitos tóxicos*
- *Bienestar emocional*

Solo se permitirá para concluir el periodo la ausencia al 10% de las sesiones (no justificadas)

sumavida  **arganda**



CS Arganda - Felicidad
CS Arganda del Rey

Construimos SALUD



Ayuntamiento
de Arganda del Rey



La ausencia de conciencia del sedentarismo como factor de riesgo es la primera de las dificultades para cambiar el estilo de vida.

En los países desarrollados, el impacto de estos factores sobre la mortalidad es muy diferente: el sedentarismo (= inactividad física) es el 7º factor de esa lista de 20; pero además está comprobado con evidencia científica su incidencia sobre el 2º, 4º y 5º factores (hipertensión, dislipemias y exceso de peso).

La Estrategia de Promoción de Salud dice que las actuaciones que se han priorizado para poner en marcha en este primer periodo y que lleguen a todas las personas son:

•Facilitar en las consultas de Atención Primaria información y recursos que pueden utilizar las personas para desarrollar estilos de vida saludables. Es decir, dar recomendaciones y apoyo a la ciudadanía sobre cómo hacer que sus estilos de vida sean más saludables.

A esto le llamamos “consejo integral en estilos de vida saludables”.

Sus principales características serán:

Ofrecerle recomendaciones individualizadas sobre los factores que tienen más relación con el desarrollo de enfermedades crónicas y, por tanto, con su prevención: actividad física, alimentación, tabaco, alcohol, lesiones y bienestar emocional.

Esto se hará tanto en las consultas de medicina de familia y enfermería, de Atención Primaria y así como en sus actividades grupales de EpS.

Y se ofertarán actividades para la prevención del sedentarismo:

•Facilitando la incorporación a un estilo de vida más saludable a través de la actividad deportiva de la población del municipio, priorizando mediante discriminación positiva a la población con exceso de riesgo.

•Contribuyendo a combatir el estrés que la percepción de enfermedad produce en esas personas incidiendo en el bienestar emocional que la actividad física produce.

•Fomentando las relaciones sociales como elemento favorecedor de la salud.

•Animando a la persona a la que se aconseja a que tome una decisión en su cuidado y se comprometa con la actividad y con dicha decisión.

Este programa conlleva:

•La parte de actividad física, impartida por profesionales del deporte.

•La parte de educación para la salud que será impartida por profesionales sanitarios de las instituciones involucradas: Atención Primaria, Instalaciones Deportivas y Concejalía Salud Pública.

Usted va a comenzar un conjunto de sesiones (4 días a la semana) durante 3 meses, que serán motivantes y le hará adoptar una vida activa y saludable en adelante.

Participar en este proyecto significa que se va a poner en manos de profesionales cualificados que, en coordinación con su Centro de Salud, prepararán un programa personalizado en el que usted realizará actividades adaptadas a sus posibilidades y siempre orientadas a conseguir que ciertos factores de riesgo que puede sufrir se reduzcan lo máximo posible ó desaparezcan.

Estamos deseando recibirle en nuestras Instalaciones Deportivas para ponernos a trabajar codo con codo con usted.

Bienvenido a:



Construimos
SALUD

