

● GIMNASIA

Creado un programa para promover hábitos saludables mediante la práctica deportiva

La Concejalía de Deportes y Juventud ha puesto en marcha las actividades pertenecientes al programa “Móstoles se Mueve Movinivel +” englobado en el proyecto “España se Mueve”, una iniciativa que promueve hábitos saludables en la sociedad española a través del fomento del deporte y la actividad física, con objeto de mantener una vida activa y dinámica a cualquier edad. Los alumnos inscritos en la actividad de Educación Física para personas mayores de la Concejalía de Deportes y Juventud podrán participar en este programa de forma totalmente gratuita.

► Test de salud

Siempre tratando temas relacionados con la actividad física y la mejoras de salud que conlleva en los grupos de edad avanzada, como es el control y mejora de la

hipertensión, la obesidad, el sedentarismo, la diabetes, la osteoporosis... El servicio médico de la Concejalía de Deportes y Juventud está realizando una serie de test de salud, para valorar y agrupar a los participantes en sus correspondientes niveles de trabajo, posteriormente se ampliará esta información con una valoración física que permite determinar con la mayor objetividad el perfil del usuario.

► Ciclo de charlas formativas

Además, la Concejalía, avanzando un paso más en el cuidado y mejora de la salud de sus ciudadanos, ofrecerá a través de dicho programa, un ciclo de charlas formativas de carácter gratuito para todas las personas interesadas en el salón de actos del Centro de Participación Ciudadana (C/San Antonio, 2), orientadas a la mejora de la salud a

través de la actividad física, impartidas por profesionales de distintos ámbitos médicos y sociales: médicos, psicólogos, fisioterapeutas, periodistas etc.

- **“BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN MAYORES”**: Jose Antonio Serra (Jefe del Servicio de Geriatría del Hospital Gregorio Marañón): día 10 de diciembre de 17:00 - 18:00 horas.
- **“BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA”**: Sonia García: (Experta en Actividad Física y Salud para Mayores. Profesora de la Universidad Europea de Madrid): día 12 de diciembre de 17:00 - 18:00 horas.

Este programa se extenderá durante toda la temporada y finalizará con un estudio que intentará evidenciar los beneficios que la realización de actividad física aporta a las personas mayores.