

«GASCONES ACTIVO»

GASCONES
212 Habitantes

«GASCONES ACTIVO» Es un proyecto orientado a la actividad física con poblaciones especiales, de iniciación en la práctica deportiva para personas sedentarias, bien por la edad, bien por el trabajo, bien por falta de incentivos y/o alternativas... Estos usuarios van a ser guiados en la práctica deportiva controlando el nivel de intensidad de la misma por el/la monitora/monitora formado y titulado en actividad física y salud, existiendo diferenciación para los participantes con diferentes patologías y tratando en todo momento de educar a los usuarios/as sobre este aspecto.

Con este proyecto a desarrollar en el ámbito municipal se trata de sensibilizar de los perjuicios del sedentarismo y los beneficios de la práctica de actividad física saludable, romper barreras de entrada a esa práctica saludable, así como formar a los ciudadanos sobre las dosis, frecuencia e intensidad del ejercicio a realizar.

La población destinataria del proyecto principalmente serán personas mayores de 65 años, así como aquellas con edades comprendidas entre 50 y 65 años, los cuales por su práctica profesional y la complejidad de conciliar la vida familiar y laboral no disponen de tiempo y facilidad de desplazarse a otros municipios más grandes donde sí se prestan estos servicios.

También se va a enfocar en los vecinos de mediana edad y jóvenes para que puedan disfrutar de los beneficios que ofrece la práctica deportiva continua, así como aquellos y aquellas que los servicios médicos locales deriven.

Las actividades que se van a llevar a cabo son:

- **Gimnasia/Pilates:** Dos sesiones semanales de una hora de duración cada una (en total 8 horas al mes). El desarrollo de estas sesiones se llevará a cabo en el local del Centro Cultural del municipio.
- **Talleres:** en los nueve meses de duración del proyecto se impartirán ocho talleres de dos horas cada uno, cuyo objetivo general/operativo será el mantenimiento y mejora de la autonomía de la población mayor junto con la promoción de la actividad física para la mejora de la salud, particularmente entre aquellos sectores de la población con más incidencia de sedentarismo.





Fechas: octubre de 2023 a junio de 2024

Contacto: info@gascones.com

Más información: www.gascones.com

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

