

PROGRAMA ACTIVITAT FÍSICA I SALUT

VINARÒS EN MOVIMENT

Programa de prescripció de l'activitat i
exercici físic orientat a la salut

- +18 anys
- Entrenadors titulats
- Entrenaments adaptats
- Grups reduïts
- Gimnàs del Pavelló
- Gratuït

VINE AL CENTRE
DE SALUT I DEMANA
INFORMACIÓ ALS
PROFESSIONALS
SANITARIS



Més informació al web <http://esports.vinaros.es>
o al cme@vinaros.es



Què és VINARÒS EN MOVIMENT?

VINARÒS EN MOVIMENT és una iniciativa de promoció de l'activitat i l'exercici físic beneficiós per a la salut a través de l'acció comunitària, en la qual l'àmbit local i l'àmbit sanitari treballen conjuntament.

El seu objectiu principal és promoure una vida més activa, per a aconseguir els nivells d'activitat i exercici físic recomanats per l'Organització Mundial de la Salut, millorant així la salut física, el benestar emocional i la cohesió social. Amb aquest fi, potenciar la creació d'Unitats d'Activitat i Exercici Físic (UAEF) i promoure la recomanació d'activitat i exercici físic per part del personal del centre de salut.

Qui pot participar en el programa?

- Majors de 18 anys i residents a Vinaròs
- Persones inactives o que presenten factors de risc / condicions de salut vinculats a les malalties cròniques més freqüents, i que es puguin beneficiar especialment de pautes d'activitat i/o exercici físic, així com de la possibilitat de socialitzar.

Duració? 7-8 mesos

En què consisteix?

- Una valoració inicial i al final del programa per veure els resultats
- Una planificació individualitzada – 2 sessions setmanals d'una hora
- Grups reduïts – 8-10 persones
- Lloc: sala gimnàs Pavelló Poliesportiu
- Supervisat per preparadors físics titulats (CAFYD) i col·legiats especialistes en l'àmbit de la salut.

Cost? Gratuït

Com pots adherir-te al programa?

1. Adreça't al teu Centre de Salut i demana **cita** al professionals sanitaris.
2. Si compleixes amb els **requisits** i tens **compromís clar** de participar, seràs derivat al coordinador del programa. Oficina UAEF Ajuntament Vinaròs.
3. El **coordinador** del programa valorarà si pots formar part del mateix, i en cas positiu, t'assignarà un grup d'activitat física.