

Rutas Saludables

Torrent en forma

PROGRAMA MUNICIPAL CONTRA EL SEDENTARISMO QUE BUSCA FACILITAR UN ESTILO DE VIDA ACTIVO Y SALUDABLE

El Ayuntamiento de Torrent y su Fundación Deportiva Municipal ponen en marcha el programa **TORRENT EN FORMA**, con un proyecto inicial de actividad física adaptada a cualquier estado de forma, a través de **rutas saludables**.



¿A quién va dirigido?

A **personas a partir de 60 años**, aptas para realizar ejercicio físico supervisado, sin deterioro cognitivo o funcional importante, o patología específica limitante que exija una atención individualizada.



¿Qué coste tiene el programa de rutas saludables?

Participar en el programa inicial es **GRATUITO**. Solo se necesita ropa deportiva, calzado adecuado y ganas para emprender un nuevo reto.



¿En qué fechas se llevará a cabo y qué duración tendrá?

Primer bloque: del 3 de octubre al 9 de diciembre de 2022

Segundo bloque: del 12 de diciembre de 2022 al 17 de febrero de 2023.

GRUPO 1: de 16.00 a 17.00 h (lunes, miércoles y viernes)

GRUPO 2: de 17.00 a 18.00 h (lunes, miércoles y viernes)

GRUPO 3: de 18.00 a 19.00 h (lunes, miércoles y viernes)

Máximo **25 personas por grupo**, se completarán por orden de inscripción.



¿Dónde informarse e inscribirse?

En **Fundación Deportiva Municipal de Torrent** - C/ Constitución, 49

Plazo de inscripción: septiembre 2022. Plazas limitadas, por orden de inscripción.

E-Mail: info@fdmtorrent.com

Tlf: 961 562 346





¿Dónde se realizará el programa?

En el Centro Deportivo **AQA Parc Central***, se habilitará un punto de información y coordinación junto a recepción.

*Ronda Vicente Pallardó, s/n (Parada 3 línea verde y parada 30 línea roja de TorrentBus).



¿En qué consiste el programa?

- A las personas participantes se les realizará una **evaluación inicial y otra final**, para comprobar el estado de salud de partida y las mejoras conseguidas tras el programa.
- En las sesiones iniciales se incidirá en la **educación de la marcha** y se trabajará la condición física, para posteriormente hacer una introducción a la marcha nórdica que nos facilitará realizar paseos organizados por las rutas saludables de Torrent.
- El objetivo es que las personas que realicen el programa **mejoren su estado de forma, amplíen sus relaciones sociales y consigan ser más autónomas** a la hora de realizar actividad física.
- Programa **impartido por Licenciados / Graduados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte**, en colaboración con la Universidad de Valencia y la Asociación entrenamiento con Mayores.



¿Por qué?

- Porque el **ENVEJECIMIENTO POBLACIONAL** es un reto para todos. Patologías como la artrosis, la enfermedad pulmonar, la insuficiencia cardíaca, el síndrome metabólico (obesidad, hipertensión y diabetes), el deterioro cognitivo o la depresión, entre otras, se cronifican con la edad y merman la calidad de vida, dificultando la relación con el entorno. Hay que luchar contra el SEDENTARISMO.
- Porque la **SOLEDAD NO DESEADA** es un importante potenciador del proceso de deterioro asociado a la edad que te condena a la falta de estímulos, aumentando tu riesgo de enfermedad y dependencia.
- Porque la **MARCHA NÓRDICA** es una de las actividades deportivas más apropiadas para mantener la forma o revertir estados no deseados como la falta de forma física, soledad o el sedentarismo.



Suscríbete al **whatsapp municipal de personas mayores 'Gent Major'**:
envia "alta mayor" al **662 594 180**
con tu nombre y apellido