

# Deportes y Juventud: La Concejalía de Deportes y Juventud inicia el programa "Móstoles se Mueve – Movinivel +" una iniciativa cuyo objetivo es promover hábitos saludables mediante la práctica deportiva a cualquier edad

**Fecha de publicación:** 25/11/2014 0:00

## **Descripción:**

**Los alumnos inscritos en las actividades de Educación Física para personas mayores de la Concejalía podrán participar en esta iniciativa de forma totalmente gratuita.**

**Avanzando un paso más en el cuidado y mejora de la salud de sus ciudadanos, la Concejalía ofrecerá a través de este programa, un ciclo de charlas formativas de carácter gratuito para todas las personas interesadas en el salón de actos del Centro de Participación Ciudadana (calle San Antonio nº2).**

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 nº2), orientadas en 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.

### **" VENTAJAS PSICOLÓGICAS Y SOCIALES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA TERCERA EDAD"**

**Claudio Gómez** (Psicólogo Deportivo, ex-jugador de Balonmano, Gerente de la "Asociación de Jugadores de Balonmano"): día 5 de diciembre de 10:30 - 11:30h.

### **"BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN MAYORES"**

**Jose Antonio Serra** (Jefe del Servicio de Geriátría del Hospital Gregorio Marañón): día 10 de diciembre de 17:00 - 18:00h.

### **"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 - 18:00h.

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.