



ALMANSA CIUDAD + ACTIVA





APROXIMACIÓN REALIDAD LOCAL

HABITANTES

CENTROS SALUD Y EDUCATIVOS

PROGRAMAS ACTIVIDAD FÍSICA

INSTALACIONES Y PRACT. DEPORT.



ALMANSA CIUDAD +ACTIVA

CREACION MESA LOCAL +ACTIVA

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

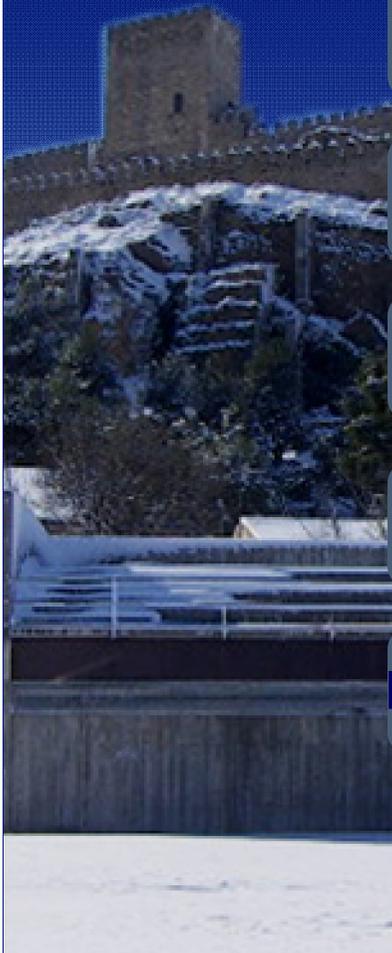
EVENTOS DEPORTIVOS

CENTROS EDUCATIVOS

PROGRAMA EDUCACION PARA LA SALUD

PROG. PRESCRIPCION de ACTIVIDAD FÍSICA

SENDEROS LOCALES SALUDABLES



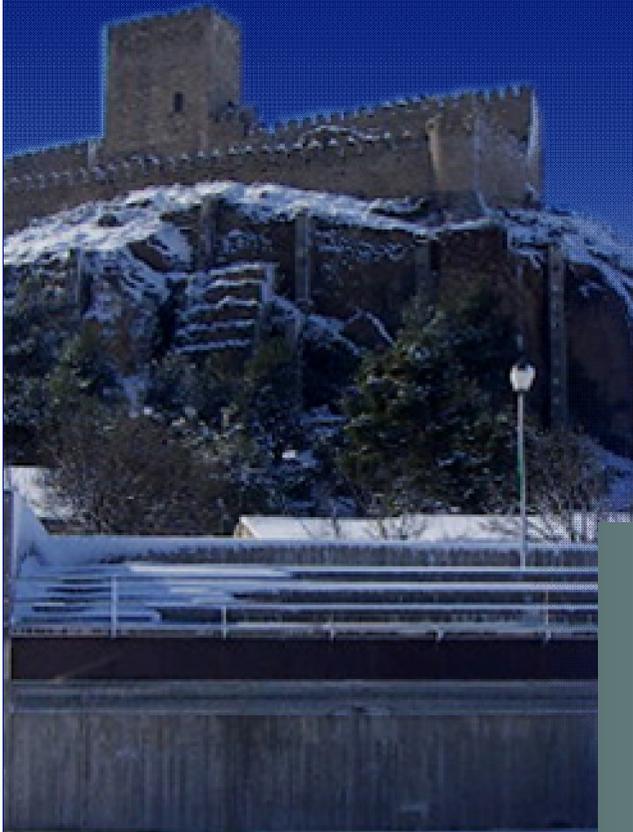


ALMANSA CIUDAD +ACTIVA

MESA LOCAL +ACTIVA PROMOTORA y DINAMIZADORA de INICIATIVAS

FORMADA POR:

- AYUNTAMIENTO DE ALMANSA.
- GERENCIA DE ATENCIÓN INTEGRADA.
- CENTROS EDUCATIVOS.
- ASOCIACIONES SOCIO-SANITARIAS





PROG. ACTIVIDADES AREA DEPORTES

Fomento de la práctica de actividad física de nuestros ciudadanos

Actividades para todos los grupos de población

Actividades acuáticas y terrestres

Frecuencia de actividad:
Una, tres o cinco días/semana





PROGRAMA DE EVENTOS DEPORTIVOS

PROMOCIONAR EL DEPORTE *PRAXIS* Y
DEPORTE POPULAR

NUEVAS ACTIVIDADES QUE POTENCIEN
LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA

DAR A CONOCER LA CIUDAD DE
ALMANSA





CENTROS EDUCATIVOS

PARTICIPACIÓN EN EL
PROGRAMA *+ACTIVA*

PROGRAMA MUNICIPAL DE
NATACIÓN ESCOLAR

PARTICIPACIÓN EN LA
MINIOLIMPIADA ESCOLAR

CHARLAS SOBRE ACTIVIDAD
FÍSICA Y SALUD





PROG. EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Promueve: Gerencia de atención integrada de Almansa y Centros Educativos

Dirigido a: Padres/Madres, profesores y alumnos de centros educativos

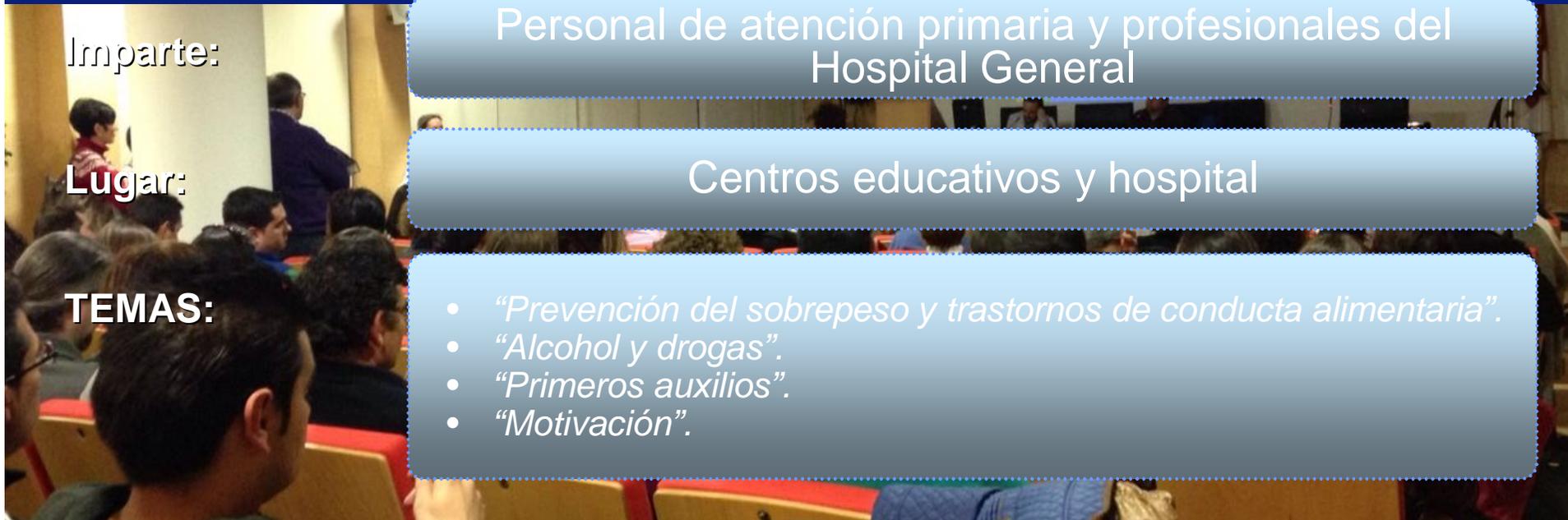
Temporalidad: Una vez al mes (de octubre 2015 a mayo 2016)

Imparte: Personal de atención primaria y profesionales del Hospital General

Lugar: Centros educativos y hospital

TEMAS:

- “Prevención del sobrepeso y trastornos de conducta alimentaria”.
- “Alcohol y drogas”.
- “Primeros auxilios”.
- “Motivación”.





PROG. PRESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA

AYUNTAMIENTO ALMANSA

Castilla-La Mancha
EL GRECO 2014

CASTILLA-LA MANCHA
+ACTIVA

PROGRAMA DE
**PRESCRIPCIÓN
DE ACTIVIDAD FÍSICA**

¡ NOS MOVEMOS JUNTOS !

MODELO DE
**INTEGRACIÓN
ASISTENCIAL**
CASTILLA LA MANCHA

Visita a los profesionales sanitarios en el Centro de Salud.

El personal sanitario te realizará la valoración y la prescripción. Si lo precisas, te derivarán al Programa de Prescripción de Actividad Física.



Desde ese momento tendrás acceso al Programa de Prescripción de Actividad Física en el Pabellón Polideportivo.

En sesiones dirigidas por Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

PABELLÓN POLIDEPORTIVO

AREA DE
ortes

AYUNTAMIENTO
ALMANSA



PROG. PRESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA

A QUIÉN VA DIRIGIDO

- PERSONAS DE 75 AÑOS O MÁS QUE HAYAN PRESENTADO UNA O MÁS CAÍDAS EN EL ÚLTIMO AÑO. SE EXTENDIÓ A SUJETOS DE 65 AÑOS.
- PACIENTES “E.P.O.C.”
- NIÑ@S CON PROBLEMAS DE SOBREPESO Y OBESIDAD.





PROG. PRESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA

OBJETIVOS

- DISMINUIR LA INCIDENCIA DE CAÍDAS EN LAS PERSONAS MAYORES.
- DISMINUIR EL IMPACTO PSICOLÓGICO Y SOCIAL DE LAS CAÍDAS SOBRE LA POBLACIÓN MAYOR Y SUS FAMILIAS.
- AUMENTAR LA SALUD Y LA CALIDAD DE VIDA.





PROG. PRESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA

RESULTADOS

- **LAS MEJORAS PROPIAS DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA.**
(Muy importante las relaciones socio_afectivas)
- **ACERCAMIENTO A LA ACTIVIDAD FÍSICA DE UNOS GRUPOS DE POBLACIÓN QUE CULTURALMENTE ESTABAN ALEJADAS DE LA MISMA**
- **CAPTACIÓN DE NUEVOS USUARIOS.**

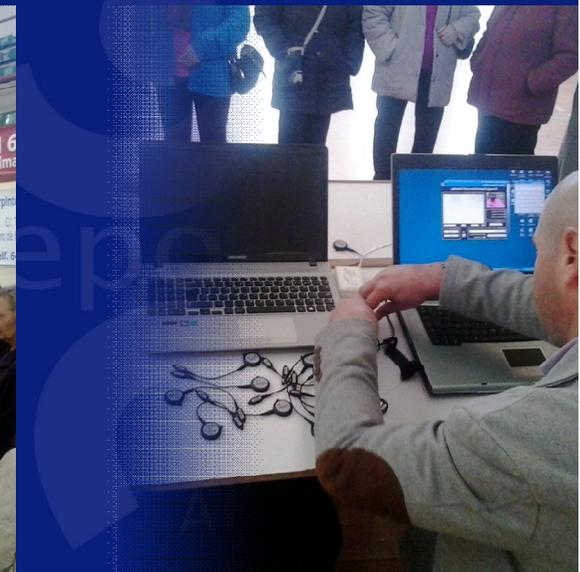




SENDEROS LOCALES SALUDABLES

TRABAJO INTERDISCIPLINAR:

- **SALUD** (Que cumplan requisitos mínimos para considerarlas saludables).
- **ACTIVIDAD FÍSICA** (fomento de la práctica).
- **CULTURAL Y TURÍSTICA.**





SENDEROS LOCALES SALUDABLES

CRITERIOS

ABARCAR TODA LA CIUDAD

LUGARES TRANSITADOS

CONOCIMIENTO DEL ENTORNO

ZONAS CON AGUA Y SOMBRA

ZONAS DE INTERÉS TURÍSTICO





SENDEROS LOCALES SALUDABLES

ALMANSA camina ALMANSA Castilla-La Mancha

EL CASTILLO DE ALMANSA

CASTILLA LA MANCHA +ACTIVA DIPUTACION DE ALBACETE

HAZ DE TU PASEO UNA ACTIVIDAD ÚTIL PARA TU SALUD

DISTANCIA	INTENSIDAD	FRECUENCIA
COMPLETA LA RUTA TANTAS VECES COMO SE INDICA EN LA TABLA.	CAMINA A PASO LIGERO PREFERENTEMENTE A PASO RÁPIDO.	SI PUEDES, REPÍTALO A DIARIO.

INTENSIDAD	DISTANCIA RECOMENDADA	TIEMPO-RITMO EMPLEADOS	GASTO ENERGÉTICO TOTAL EN FUNCIÓN DEL PESO
	2 RECORRIDOS	1:08 H - 10 min/Km	60 Kg : 353 Kcal 70 Kg : 414 Kcal 80 Kg : 476 Kcal 90 Kg : 537 Kcal
	2 RECORRIDOS	1:21 H - 12 min/Km	60 Kg : 290 Kcal 70 Kg : 337 Kcal 80 Kg : 391 Kcal 90 Kg : 438 Kcal
	1 RECORRIDO	51 min - 15 min/Km	60 Kg : 149 Kcal 70 Kg : 173 Kcal 80 Kg : 200 Kcal 90 Kg : 224 Kcal

si al caminar te cuesta hablar estarás en el ritmo adecuado

HAZ DE TU PASEO UNA ACTIVIDAD SEGURA Y PLACENTERA

PREVENCIÓN	EQUIPAMIENTO
 ANTES DE COMENZAR CONSULTA CON TU MÉDICO O AL MENOS CON TU FAMILIAR EN FUNCIÓN DE LAS ENFERMEDADES QUE TENGAS.	 UTILIZA CALZADO DEPORTIVO O CALZADO CÓMODO.
 SI HAY CALOR EXCESIVO APROVECHA PARA HACER LAS PRIMERAS HORAS DE LA MAÑANA Y LAS ÚLTIMAS DE LA TARDE.	 HIDRÁTATE ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE TU ACTIVIDAD FÍSICA.

ALMANSA camina ALMANSA Castilla-La Mancha

EL CASTILLO DE ALMANSA

CASTILLA LA MANCHA +ACTIVA DIPUTACION DE ALBACETE

DISTANCIA **3.400 m**

INICIO / FIN Plaza de Sta María

DESNIVEL ACUMULADO 42 m

PROPUESTA DE PRÁCTICA Recorrer 2 veces

si al caminar te cuesta hablar estarás en el ritmo adecuado

No te pierdas

- Iglesia de LA ASUNCIÓN
- Castillo de Almansa
- Jardines del Recinto Ferial
- Iglesia de Los Franciscanos
- Torre del Reloj
- Plaza Alfonso X El Sabio
- Plaza de San Agustín

AYUNTAMIENTO ALMANSA

CASTILLA-LA MANCHA
camina



SENDEROS LOCALES SALUDABLES



Mapa inicial / Detalle del recurso: Senderos Locales Saludables

Nombre del Recurso: Senderos Locales Saludables

Imprimir

Descripción del recurso: Los Senderos Locales Saludables nacen del Plan Regional de Rutas Urbanas+Activa, como un modelo de promoción de la actividad física basado en el uso del callejero Municipal como instalación deportiva. De esta manera se han diseñado 8 rutas urbanas y 1 periurbana, cuantificadas y delimitadas en función de parámetros científicos para que el viandante cumpla las recomendaciones de práctica física establecidas como saludables.

Dirigido a: Población general

Factor que aborda: Actividad física

Tipología: 1. Recursos de organizaciones

C/ San Juan s/n, Almansa, Albacete. Castilla - La Mancha

967310649

<http://almansa.es>

deportes@tvalmansa.es

Actividad: Ruta "Vuelta al pueblo"

Ruta "Vuelta al pueblo". Distancia 6.500 mts. Inicio/fin Pista de Atletismo. Desnivel acumulado 49 mts. Propuesta de la práctica realizar una vez.

Dirigido a: Población general

Factor que aborda: Actividad física, Envejecimiento activo, Bienestar emocional

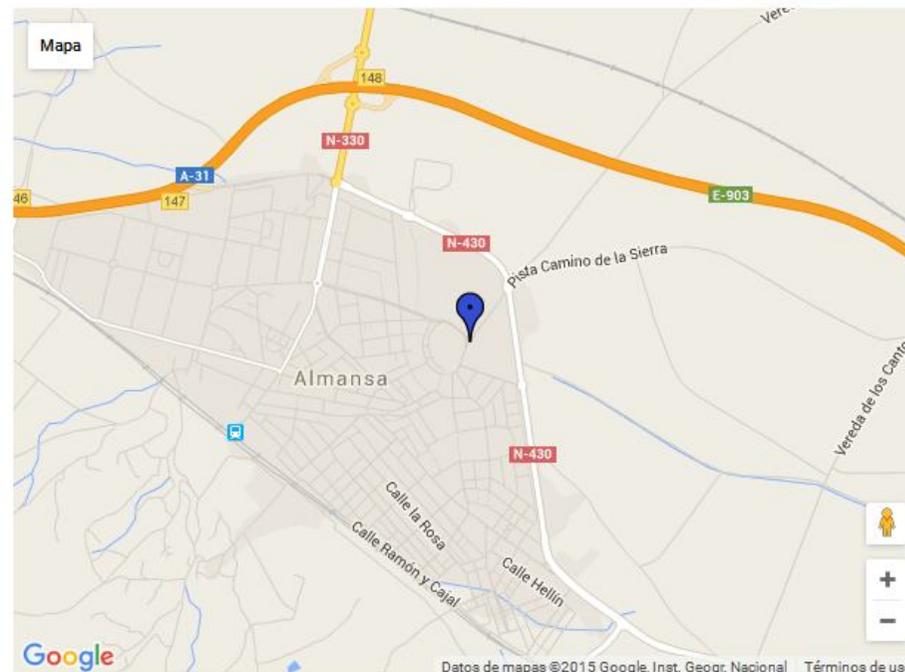
Actividad: Ruta "La Batalla"

Ruta "La Batalla". Distancia 2.000 mts. Inicio/fin Pabellón Polideportivo. Desnivel acumulado 17 mts. Propuesta de la práctica realizar tres veces.

Dirigido a: Población general

Factor que aborda: Actividad física, Envejecimiento activo, Bienestar emocional

Actividad: Ruta "Los Parques"





SENDEROS LOCALES SALUDABLES





SENDEROS LOCALES SALUDABLES



DIPUTACION DE ALBACETE



CASTILLA-LA MANCHA
+ACTIVA
POR UN ESTILO DE VIDA MÁS ACTIVO Y SALUDABLE

EL CASTILLO DE ALMANSA



DISTANCIA 3.400 m
 INICIO / FIN Plaza de Sta María
 DESNIVEL ACUMULADO 42 m
 PROPUESTA DE PRÁCTICA Recorrer 2 veces

si al caminar te cuesta hablar
estarás en el ritmo adecuado

INTENSIDAD	DISTANCIA RECOMENDADA TIEMPO-RITMO EMPLEADOS	GASTO ENERGÉTICO SEGÚN PESO
 VIGOROSA	2 RECORRIDOS 1:08 H - 10 min/Km	60 Kg : 353 Kcal 70 Kg : 414 Kcal 80 Kg : 476 Kcal 90 Kg : 537 Kcal
 MEDIA	2 RECORRIDOS 1:21 H - 12 min/Km	60 Kg : 290 Kcal 70 Kg : 337 Kcal 80 Kg : 391 Kcal 90 Kg : 438 Kcal
 LIGERA	1 RECORRIDO 51 min - 15 min/Km	60 Kg : 149 Kcal 70 Kg : 173 Kcal 80 Kg : 200 Kcal 90 Kg : 224 Kcal



No te pierdas

- Iglesia de LA ASUNCIÓN
- Castillo de Almansa
- Jardines del Recinto Ferial
- Iglesia de Los Franciscanos
- Torre del Reloj
- Plaza Alfonso X El Sabio
- Plaza de San Agustín