

# ACTÍVATE

**Mayores de 70 años**

**Charlas biosaludables  
Actividades 70+  
Metrominuto**

**etone®**

**Gijón** 

# CHARLAS SALUDABLES: CÓMO AUMENTAR MI AUTONOMÍA CON LA ACTIVIDAD FÍSICA

## PONENTE: FAUSTINO SÁNCHEZ GARCÍA

(LICENCIADO EN C.C. DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE Y RESPONSABLE DE PROGRAMAS DE EBONE)

El objetivo de estas charlas es conseguir los comportamientos más eficaces para tener unos hábitos y estilos de vida saludables, que nos permitan mantener y aumentar nuestra autonomía, para ello se plantearán pautas sobre envejecimiento activo, hábitos saludables, alimentación adecuada, descanso apropiado, malos hábitos a extinguir y Metrominuto.

En los últimos años ha aumentado la evidencia científica alrededor de este campo con numerosas investigaciones que justifican la necesidad que tienen las sociedades de generar cambios comportamentales en sus hábitos de vida con el fin de mejorar el bienestar y calidad de vida a través de la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad.

### CHARLAS:

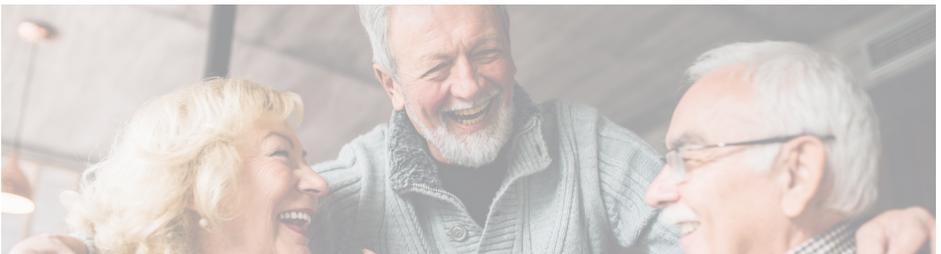
\*CMI La Arena (C/Canga Argüelles, 16-18) viernes 17 de febrero, de 12 a 13 h.

\*CMI El Llano (C/ Río de Oro, 37) sábado 25 de febrero, de 11.30 a 12.30 h.

*Según la OMS, los adultos mayores de 70 años necesitan:*

- Entre 150 y 300 minutos de actividad aeróbica moderada cada semana, como caminar a paso ligero.*
- Como parte de su actividad física semanal, los adultos mayores deberían realizar actividades físicas variadas y con diversos componentes, que hagan hincapié en el equilibrio funcional y en un entrenamiento de la fuerza muscular moderado o de mayor intensidad, tres o más días a la semana, para mejorar la capacidad funcional y prevenir las caídas.*

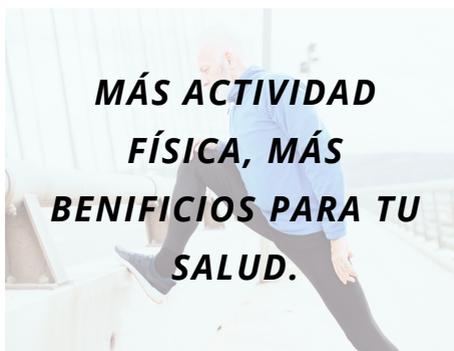
## LOS PEQUEÑOS PASOS LLEVAN A GRANDES RECOMPENSAS



## CLASES 70+

Una de las cosas más importantes que podemos hacer por nuestra salud es introducir la actividad física regular en nuestras vidas. Previene y retrasa la aparición de problemas de salud que pueden surgir con el paso de los años.

También ayuda a fortalecer los músculos para que continúes haciendo tus tareas del día a día sin tener que depender de otras personas.



Actividades más adecuadas para el envejecimiento activo programadas por el Patronato Deportivo Municipal:

**-Mantenimiento:** Tonifica la musculatura y fortalece las articulaciones. Ejercicios aeróbicos, de fuerza, coordinación, agilidad, etc.

**-Aeróbic/aerozumba:** Actividades tanto físicas como anímicas con música. Ejercicios basados en el equilibrio, coordinación y amplitud.

**-Yoga:** Disciplina que conecta cuerpo, respiración y mente. Propicia la conciliación del sueño. Ejercicios basados en la flexibilidad.

**-Taichí:** Arte marcial milenario basado en la relajación. Combina concentración, movimiento y respiración.

**-Nordic:** Caminar con bastones siguiendo una técnica concreta. Se realiza al aire libre. Ejercicio basado en la resistencia, donde se moviliza más del 90% de la musculatura del cuerpo.

Para conocer y experimentar las actividades físicas se ha configurado la **Semana de la Amistad**, donde se podrá acudir a las clases de 70+ de forma libre o acompañando a un cursillista, para probar una sesión y conseguir que cada vez sean más personas las que practiquen deporte en nuestra ciudad.

### \*SEMANAS DE LA AMISTAD:

DEL 20 AL 24 DE MARZO DE 2023

DEL 17 AL 21 DE ABRIL DE 2023

### \*JORNADA DE ACTIVACIÓN:

27 MAYO DE 2023

MASTER CLASS DE ZUMBA GOLD, TAICHI, PICKLEBALL

