

Osasun programa - kirol errezeta / Programa de salud - receta deportiva



Osasun programa - Kirol errezeta / Programa de salud - Receta deportiva

Gobierno de Navarra Nafarroako Gobernua
Instituto Navarro del Deporte y de la Actividad Física
Nafarroako Kirolaren eta Jarduera Fisikoaren Institutua

Prezioa / Precio **48€ (Hiruhilabetea / trimestral)**

Hiru Hileko jarduera / Actividad trimestral

Izena ematean kirol errezeta gehitu / La inscripción tiene que ir acompañada de la receta deportiva

16 - 75 Urte / Años	Astelehena eta asteaskena / Lunes y miércoles	16:30 - 18:00
16 - 75 Urte / Años	Asteartea eta osteguna / Martes y jueves	11:00 - 12:30
16 - 75 Urte / Años	Asteartea eta osteguna / Martes y jueves	16:30 - 18:00
16 - 75 Urte / Años	Asteartea eta osteguna / Martes y jueves	18:00 - 19:30

Zer da?

Osasun programa udalerriko herritarren osasuna hobetzeko programa da, jarduera fisikoa eginez mediku-aginduen bidez. Osasun-langileek programan sartzeko profil egokia hautematen dute, eta Udaleko kirol-arlorara bideratzen dute.

¿Qué es?

EL PROGRAMA DE SALUD se desarrolla para mejorar la salud de la ciudadanía del municipio a través de la práctica de la actividad física y mediante la prescripción médica de ejercicio físico. El personal sanitario detecta el perfil adecuado para acceder al programa y lo deriva al área de deportes del Ayuntamiento.

Helburuak

- Pazienteen osasuna hobetzea, jarduera fisikoa eginez eta ariketa fisikoa egiteko agindu medikoaren bidez.
- Ariketa fisikoko eta osasuneko programekiko atxikimendua

Objetivos

- Mejorar la salud de los/as pacientes a través de la práctica de la actividad física y mediante la prescripción médica de ejercicio físico.
- Aumentar la adherencia a los programas de ejercicio físico y salud.

Nori zuzendua

- Diabetesa
- HTA (goi tentsioa)
- Dislipemia (kolesterolola)
- Sedentarismoa
- Obesitatea
- Gluzemia basal aldatuta

Dirigido a

- Diabetes
- HTA (Tensión alta)
- Dislipemia (Colesterol)
- Sedentarismo
- Obesidad
- Glucemia basal alterada

Prozedimendua

Osasun-zentroko osasun-langileek pazienteak baloratuko dituzte, eta ariketa fisikorik egin ohi ez badute eta patologia dituzten taldeetako bateko kide badira, txosten bat emango zaie. Txostena udaleko kirol-arlorara aurkeztu edo bidali beharko dute.

Urritik ekainera, asteartea eta osteguna
(10:30 - 12:00, 16:30 - 18:00, 18:00 - 19:30)

Astelehena eta asteazkena (16:30 - 18:00)

Procedimiento

El personal sanitario del centro de salud valorará a los/as pacientes y en caso de no realizar ejercicio físico de manera habitual y pertenecer a alguno de los grupos con patologías se les entregará un informe que deberán presentar o enviar al área de deportes del Ayuntamiento.

De octubre a junio, martes y jueves
(11:00 - 12:30, 16:30 - 18:00, 18:00 - 19:30)

Lunes y miércoles (16:30 - 18:00)



Zizur Nagusiko Udala
Ayuntamiento de Zizur Mayor

Gobierno de Navarra Nafarroako Gobernua



Instituto Navarro del Deporte y de la Actividad Física



Nafarroako Kirolaren eta Jarduera Fisikoaren Institutua