

COLABORACIÓN CON EL CENTRO DE SERVICIOS SOCIALES EL FRANCO

El Centro de Salud de La Caridad conjuntamente con el Ayuntamiento de El Franco está llevando a cabo el Programa "Ticket Salud" que trata de promover hábitos saludables a través del fomento del deporte

Nos gustaría que participasen en este proyecto otras personas como voluntarias, aportando dinamismo, responsabilidad y en general que fomenten hábitos saludables positivos

Si quieres realizar tareas de voluntariado en esta localidad no tienes más que decírnoslo. Hemos diseñado un programa en el que podrás colaborar según tus preferencias

Programa transporte rural: Se dará comienzo los martes la tonificación de 11.30h a 12.30h para aquellas personas que sean usuarias de este programa: Mayores de 60 años y personas con discapacidad.

Horario del servicio: de 09.30h a 13.30h, y solo se realiza los martes. El coste del servicio son de 5€, y para reservar tu plaza deberán ponerse en contactos telefónico con el Ayto de El Franco en el Telf.. 985478728 y se les tomará el nombre y la dirección.

Inscripciones

Teléfono: 985478601
pmsd@elfranco.es

arcum
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Emma Delgado

Actividades que se promocionan

INICIACIÓN AL RUNNING

2 sesiones a la semana de 45 minutos cada una
Lunes y miércoles o martes y jueves en horario a convenir
20 €/mes por persona

Contacto:

ARCUM Entrenamiento Deportivo
Centro de empresas de Novales, nave 5
688 924 875
info@arcumentrenamiento.com

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO/FITNESS

2 sesiones a la semana de 1 hora cada una.
Lunes y jueves de 17.00h a 18.00h
20 €/mes por persona

Contacto: 650711991

Yoga: Lunes y miércoles de 10.00 a 11.30h y martes y jueves de 20.30h a 22.00h

Actividades en el Gimnasio:

Zumba: martes y jueves de 11.00h a 12.00h y martes y viernes de 18.30h a 19.30h

Danza del vientre: lunes de 19.30h a 21.30h

Karate: lunes y miércoles de 18.30h a 19.30h

Gimnasia de mantenimiento: martes y jueves de 17.00h a 18.00h

Próximamente el Gimnasio ofertará actividades con monitor a precios económicos

Polideportivo Uruguay

Aerobic: lunes y miércoles de 18.30h a 19.30h

Gimnasia Rítmica: viernes de 16.00h a 20.00h

Gimnasia de mantenimiento: martes y jueves de 18.30 a 19.30h en el polideportivo de Valdepareas.

"Ticket salud" "Cuidarte, Cuidarse" Marzo



Escuela Municipal de Salud Ayuntamiento de El Franco



Gimnasio Municipal

Gimnasiunicipal.elfranco@gmail.com

Teléfono: 985478278



Cuidarte, Cuidarse

La importancia de tener unos hábitos de vida saludables: Unos buenos hábitos diarios nos ayudarán a estar en forma tanto en nuestra vida profesional como personal. Cuidarlos, sólo nos aportará beneficios. Dificultad para conciliar el sueño, mayores niveles de estrés, cansancio es importen saber que muchos de estos malestares son modificables en la medida que cambiemos ciertas conductas que afectan a la salud. ¿Cuánto tiempo de su vida le dedica usted a la vida sana?, y ¿al deporte?

Escuela Municipal de Salud

• Taller de deshabituación tabáquica:

Participación abierta a toda la población, inscripción gratuita. ¡ Si fumas y estás decidido a dejarlo apúntate al taller!.

Cinco sesiones de una hora por semana, impartidas por personal sanitario de tu Área.

• Programa Paciente Activo (PACAS):

Comienzo Jueves 31 de Marzo en la sala cultural As Quintas.

¿Qué es? Son talleres prácticos de autocuidados dirigidos a personas con alguna enfermedad crónica y cuidadores para que conozcan su enfermedad y qué hábitos o conductas influyen en ella .

¿Cómo son estos talleres?

Son 6 talleres realizados en seis semanas consecutivas, cada taller tiene una duración de dos horas y media . La ayuda mutua y el éxito, refuerza la confianza de los participantes en su capacidad para manejar la enfermedad y contribuye de forma positiva a mantener una vida activa y saludable.

¿Quién los imparte? Los monitores son personas con una enfermedad crónica previamente formados en el programa.

Contenidos de los talleres:

- 1) comunicación efectiva con la familia, entorno y profesionales de la salud
- 2) Uso adecuado de medicamentos
- 3) Ejercicio físico apropiado para mantener y desarrollar la fuerza, flexibilidad , resistencia y equilibrio
- 4) La importancia de una alimentación saludable
- 5) El aprendizaje de técnicas de relajación, respiración y mejora del sueño
- 6) El desarrollo del pensamiento positivo.

A lo largo de los talleres se enseñan técnicas para tratar problemas como la frustración, la tristeza, la fatiga y el dolor.

Inscripciones hasta el 23 de Marzo

Viernes 18: Taller sobre acoso escolar

Miércoles 23. Talleres de Educación Sexual en los colegios de primaria.

“Ticket salud”

Actividades gratuitas. (Requieren Inscripción)

En colaboración con el Centro de Salud de Atención Primaria

Inscripciones en el Ayto de El Franco

985478601 - pmsd@elfranco.es

Paseos saludables: Los lunes de 12.00h a 13.00h

Tonificación (para transporte rural) Gimnasio de 11.30 a 12.30

Gimnasia de Mantenimiento. Gimnasio municipal Miércoles de 10.30h a 11.30h .

Tonificación: Gimnasio Municipal. Los viernes de 11.30h a 12.30h.

Inscripciones

Una vez cubiertas entregar en el Ayuntamiento

Nombre:

Apellidos:

Dirección:

Teléfono:

Email:

Años:

Para poder acudir a tonificación o gimnasia de mantenimiento tendrá condición de acudir al paseo saludable.

Recorta por la línea

Paseo saludable

Tonificación

Gimnasia de Mantenimiento

Taller para dejar de Fumar

Iniciación al Running (Arcum)

Gimnasia de mantenimiento (Emma)

Paciente Activo