

PROGRAMA LOCAL DE
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

RECETA DEPORTIVA



De la pastilla a la zapatilla



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE CULTURA
Y DEPORTE



Plan de Recuperación,
Transformación
y Resiliencia



Comité Olímpico
de España



Servicio Navarro de Salud
Osasunbidea

Gobierno
de Navarra



Nafarroako
Gobernua



AGENDA
2030

¿Para qué personas va dirigido este programa?

Los servicios médicos de la mancomunidad de zona básica de Noain, son quienes prescriben la RECETA DEPORTIVA a personas mayores de 16 años con:

- Problemas cardiovasculares
- Cardiopatía isquémica no aguda
- Hipertensión arterial
- Diabetes tipo 2
- Dislipemia
- Colesterol alto
- Artrosis
- Dolor de espalda
- Epoc
- Obesidad
- Trigliceridos

O a aquellas personas que el servicio médico de atención primaria considere oportuno.

Empieza a cambiar tus hábitos

Actividad física para la vida



La inactividad física es uno de los principales factores en el declive de la salud y autonomía.

La práctica deportiva es esencial para obtener una buena calidad de vida.

Numerosos estudios demuestran que la adherencia al ejercicio físico conlleva menor riesgo de padecer ciertas enfermedades crónicas y mejora la calidad de vida de las personas diagnosticadas con algunas de ellas.

La receta de ejercicio físico es el comienzo a una vida más sana.

¿ En qué consiste la RECETA DEPORTIVA ?

1

ENTREVISTA

en las instalaciones deportivas municipales de tu municipio por el profesional que dirige el programa de salud, máximo 10 días después de recibir la receta.

PROGRAMA DEPORTIVO

con 9 meses de duración, pudiéndose incorporar en cualquier momento del año.

Cada semana se realizarán 2 o 3 sesiones dirigidas y controladas.

2

3

EVALUACIÓN

Periódicamente se evalúa el progreso de cada participante y se le facilitarán rutinas y consejos para llevar una vida saludable.

Tarifas

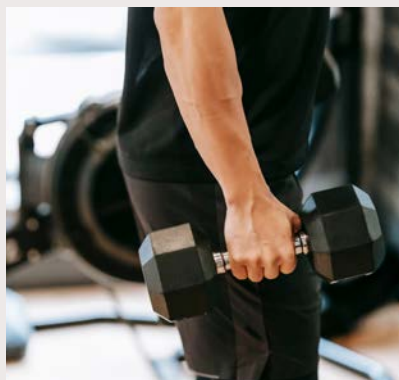
Personas abonadas polideportivo	18€
Personas empadronadas	63€
Personas no abonadas ni empadronadas	126€

Infórmate en tu centro deportivo

POLIDEPORTIVO NOAIN:
948 31 71 48

POLIDEPORTIVO
CENDEA DE GALAR:
948 31 75 28

OFICINA DE DEPORTE BERIAIN:
948 31 08 43



¿Quién me dice si soy candidato?

Los y las profesionales del Centro de Salud serán quienes te informarán de los requisitos para la **RECETA DEPORTIVA** como parte de tu tratamiento y te derivarán al programa de salud, dirigido por un licenciado en ciencias de la actividad física y deporte.



Ayuntamiento
del Valle de Elorz /
Elortzibarko Udala



CONCEJO DE
TIEBAS



Ayuntamiento de
BERIAÍN
Beriaíngo Udala



Ayuntamiento
Cendea de Galar



NAVARRA
Región europea
del deporte **2027**
CANDIDATURA

*Un territorio que inspira,
un deporte que transforma*



GALARKIDE

Instituto Navarro del Deporte
y de la Actividad Física



Nafarroako Kirolaren eta
Jarduera Fisikoaren Institutua

POLIDEPORTIVO
NOAIN

Informatu zaituzte zure kirol zentroan



NOAINCO KIROLDEGIA:
948 31 71 48

GALAR ZENDEAKO
KIROLDEGIA:
948 31 75 28

BERIAINGO KIROL BULEGOA:
948 31 08 43

Nork esango dit hautagaia naizen?

Osasun Zentroko profesionalak emango dute KIROL ERREZETA tratamenduren parte gisa jasotzeko bete beharreko baldintzei buruzko informazioa. Programa Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietan lizentziatutako profesional batek zuzenduko du.



Ayuntamiento
del Valle de Etorz /
Etorzibaroko Udala



CONCEJO DE
TÍEBAS



Ayuntamiento de
BERIAIN
Berriaingo Udala



Ayuntamiento
de Galar



NAVARRA
Región europea
del deporte 2027
CANDIDATURA
Un territorio que inspira,
un deporte que transforma

Instituto Navarro del Deporte
y de la Actividad Física
Nafarroako Kirolaren eta
Jarduera Fisikoaren Institutu



Zertan datza KIROL ERREZETA?

ELKARRIZKETA

Zure udal-instalazioetan, isasun-programa zuzentzen duen profesionalarekin. Elkarrizketa errezeta jaso eta gehienez 10 eguneko epean egingo da.



KIROL PROGRAMA

Programak 9 hilabeteke iraupena du, eta urteko edozein unetan hasi daiteke. Astean 2 edo 3 saio gidatu eta kontrolatu egingo dira.



EBALUAZIOA

Aldian-aldian, parte-hartzaile bakoitzaren aurrerapena ebaluatuko da, eta bizimodu osasungarria izateko ariketa-errutinak eta aholkuak emango zaizkio.



Kiroldegiko abonatuak	18€
Pertsona errolatuak	63€
Pertsona ez errolatuak	126€

Norentzat da programa hau?

Programa hau 16 urtetik gorako pertsonetarako zuzenduta dago, baldin eta osasunarekin lotutako zenbait gaixotasun edo arrisku-faktore badituzte eta Noingo Oinarrizko Ereduko Mankomunitateko Lehen Mailako Arretako osasun-zerbitzuak bideratzen badituzte:

- Arazo kardiobaskularrak
- Dislipemia
- Obesitatea
- 2. motako diabetesa
- Bizkarreko mina
- Artrosia
- BCBK (biriketako gaixotasun baxutzaile kronikoa)

Edo Lehen Mailako Arretako osasun langileek egoki ikusten dutna.

Hasi zure ohiturak aldatzen



Actividad física para la vida

Jarduera fisikorik eza osasunaren eta autonomiaren nardiduraren eragile nagusietako bat da. Kirola egitea ezinbestekoa da bizi-kalitate ona izateko. Ikerketa ugarik erakusten dute ariketa fisikoa erekiko atxikimenduak gaixotasun kroniko batzuk izateko arriskua murrizten duela eta bizi-kalitatea hobetzen duela horietako batzuk diagnostikatuta dituzten pertsonengan.

Ariketa fisikoa errezeta bizitza osasungarriago baterako lehen urratsa da.

TOKIKO JARDUERA FISIKOAREN
ETA OSASUNAREN PROGRAMA

KIROL

ERREZETA



Botika gutxitu eta gehiago mugitu

