



DIPUTACIÓN DE ALMERÍA



JORNADAS DE PROMOCION SALUD Y EJERCICIO FISICO “PONTE EN FORMA”

Durante los próximos meses se van llevar a cabo las Jornadas de promoción de la salud y ejercicio físico, **PONTE EN FORMA**.

Estas Jornadas tienen como **objetivo**, acercar a los colectivos especiales la formación y asesoramiento técnico necesario, para que realicen una práctica de ejercicio de forma saludable y adaptada a sus necesidades.

Estarán dirigidas por profesionales especializados titulados, y orientadas a asociaciones y personas en general, con problemas de fibromialgia y problemas asociados, dolor de espalda, dolor crónico, síndrome metabólico, espondiloartritis, stress, ansiedad, problemas de sueño.....

Se van a realizar dos jornadas:

- Una jornada de 4 horas de duración, dónde se realizara un Taller teórico-practico: **¿DOCTOR QUE ME PASA? ¿QUE PUEDO HACER?** (Mesa redonda + Taller práctico) Dirigido por el doctor Matías Valverde Romero, especialista en reumatología.

ÁREA DE CULTURA, DEPORTES Y JUVENTUD

Delegación Especial de Deportes y Juventud

Pabellón de deportes Moisés Ruiz, Ctra. de Níjar – Los Molinos, s/n

Tel. 950 21 13 27 – cooperaciondeportiva@dipalme.org



DIPUTACIÓN DE ALMERÍA



- Y una segunda jornada de 2 horas de duración, donde se realizara un Taller práctico, a escoger uno, de entre los siguientes contenidos:
 - Dolor de Espalda – Escuela de Espalda.
 - Dolor de Espalda – Higiene Postural.
 - Dolor Crónico – Ejercicio Terapéutico.
 - Estrés – Ansiedad – Respiración Consciente.
 - Estrés – Ansiedad – Higiene del Sueño.
 - Estrés – Ansiedad – Autoestima.

Las fechas de esta segunda jornada se concretarán durante la primera jornada, según posibilidades y necesidades de los/as participantes.

En estos talleres se darán los consejos prácticos necesario para el auto-cuidado físico y emocional, de las personas participantes.

Para el desarrollo de los talleres se va a utilizar una metodología dinámica y con un marcado carácter de animación para favorecer su disfrute y participación.

INFORMACION Y DUDAS:

950 211327

cooperaciondeportiva@dipalme.org

www.dipalme.org

ÁREA DE CULTURA, DEPORTES Y JUVENTUD

Delegación Especial de Deportes y Juventud

Pabellón de deportes Moisés Ruiz, Ctra. de Níjar – Los Molinos, s/n

Tel. 950 21 13 27 – cooperaciondeportiva@dipalme.org