

Catàleg d'activitats físiques per a adults



Consell de Mallorca



Justificació

L'Informe mundial sobre l'envelliment i la salut de l'Organització Mundial de la Salut (OMS) defineix l'envelliment saludable com el procés de desenvolupament i manteniment de la capacitat funcional que permet el benestar.

La realització de 150 minuts d'entrenament moderat a vigorós o 75 minuts d'exercici aeròbic vigorós (AET) setmanalment contribueix a reduir el risc de malalties cròniques: discapacitat de mobilitat, malaltia cardiovascular (ECV), dia-

betis tipus 2 (T2D) i càncer. En aquest sentit, queda constatat que l'entrenament de força sembla ser tan efectiu com AET.

Des de la Direcció Insular d'Esports (DIE), ens volem convertir en agents promotores de salut i vida activa, liderant un projecte dirigit a afavorir el trànsit de la població mallorquina per aquesta etapa de maduresa. Per això, posem en marxa un catàleg d'activitats per adults majors, conscients dels múltiples beneficis que se poden aconseguir:

BENEFICIS DE L'EXERCICI PER LA SALUT FÍSICA I MENTAL

Disminueix l'estrès i depressió

Millora l'ànim i el benestar emocional

Augmenta l'energia

Millora la qualitat del son

BENEFICIS METABÓLICS

Diabetis mellitus de tipus 2 -40%

Malaltia cardiovascular -35%

Caigudes,
Depressió i demència -30%

Dolor d'esquena i articulacions -25%

Càncer
(Colorectal i de mama) -20%

Activa el canvi



Piràmide de l'activitat física per a la gent gran

Els programes

1

MOU-TE AMB SALUT

AJUNTAMENTS

Entrenament funcional,
caminades saludables, sessions
telemàtiques

2

SORTIDES ACTIVES

AJUNTAMENTS,
ASSOCIACIONS

Camins de llegenda, vela llatina,
activitat 3G, gaudeix de l'entorn
natural, taller de tir amb fona,
mou-te amb música, la trobada
dels padrins.

3

ACTIVITATS MEDI NATURAL

AJUNTAMENTS

Senderisme, marxa nòrdica,
esports aquàtics

Mou-te amb salut

OBJECTIUS

- Facilitar als majors de 40 anys l'accés a la pràctica esportiva
- Contribuir a un envelliment actiu i saludable
- Millorar la seva qualitat de vida
- Treballar l'aspecte social

ACTIVITATS

El programa està compost per 2h d'entrenament setmanal (1h d'entrenament funcional i 1h de caminada saludable) més activitat telemàtica complementària

- Sessions d'entrenament funcional
 - Treball equilibri i capacitats coordinatives
 - Reforç muscular
- Caminades saludables
 - Entrenament cardio-respiratori
 - Treball de mobilitat i autonomia física
 - Aprofitament de les rutes del municipi
- Sessions telemàtiques
 - Nou servei. Sessions en línia adaptades, acompanyades de càpsules de consells de vida saludable a càrrec del Servei de Medicina Esportiva



1

Activitats esportives saludables per als ajuntaments dels municipis mallorquins a més de diferents llars.

El procediment per realitzar la inscripció serà el següent:

- Contacta amb la responsable tècnica del programa per dur a terme l'adhesió
- Una vegada feta la adhesió el/la coordinador/a del programa es posarà en contacte amb l'entitat per la inscripció

Responsable tècnica del programa: **Maria Antònia Nicolau**
Galmés Email: **mannicolau@conselldemallorca.net**
Telèfon de contacte: **606536704**

Sortides actives

OBJECTIUS

- Treballar els aspectes físics, cognitius, socials i de valors dels participants
- Descobrir diferents activitats pròpies de la nostra illa
- Fer activitats en família fomentant la intergeneracionalitat

EN QUÈ CONSISTEIX?

- Cultura i esport es donen la mà en un programa format per diferents sortides amb propostes d'activitats, en les quals Mallorca és la protagonista
- Es durà a terme durant tot l'any
- La inscripció es realitzarà de forma telemàtica a través de la plana web de la Direcció Insular d'Esports: <http://esports.conselldemallorca.cat/esport-per-a-tothom>. En funció del calendari d'activitats establert es penjaran els enllaços per a què els/les interessats/es puguin inscriure's



Responsable tècnic del programa: **Jesús Macarro López**
Email: **jmacarro@conselldemallorca.net**
Telèfon de contacte: **606735412**

Camins de llegenda

- Rutes conduïdes per guies titulats, articulant esports per a un lleure cultural i sa, i afegint el valor de conèixer més a fons la cultura mallorquina.
 - Combinen un senderisme atractiu amb les explicacions que permeten descobrir els indrets recorreguts.
 - Llistat de rutes:
 - Ermita de la Trinitat - mitjà (Valldemossa)
 - Deià, el paradís dels artistes - bàsic (Del Clot al Puig)
 - Galatzó i el Comte Mal - bàsic (de Ca l'amo en Biel fins a les cases)
 - Raixa i Raixeta - mitjà (Somni porprat)
 - Son Real - bàsic (necròpolis)
 - Castell de sa Punta de n'Amer - mitjà (Sant Llorenç des Cardessar)
- Durada de l'activitat: 2-3h
 - Participants: màx 50 persones
 - Temporalització: Tot l'any



Vela llatina

- Conèixer el món de la vela llatina, així com la possibilitat d'embarcar en una alzina i fer una passejada pels voltants del port.
- La jornada es divideix en:
 - Història de la vela llatina.
 - Taller de nusos.
 - Navegació en alzina.

- Durada de l'activitat: 3h
- Participants: màx 50 persones
- Temporalització: tot l'any



Activitat 3G

- Apostem per una trobada intergeneracional amb els jocs autòctons com a nexa d'unió.
 - Els tallers del programa Suma't permetran als alumnes dels diferents centres escolars conèixer de la mà dels avis com es jugava abans, així com acostar-se a esports tradicionals a l'illa.
 - El programa de Fires i Festes ofereix també la possibilitat de sol·licitar aquesta activitat.
 - A les diades de promoció esportiva extraescolar (volei, bàsquet, futbol...) oferim la possibilitat d'una zona on poder practicar aquell esport entre pares, mares, nins i nines.
- Durada de l'activitat: 2h
 - Participants: màx 50 persones
 - Temporalització: tot l'any



Gaudeix de l'entorn natural

- La vida va a un ritme que no ens permet reconnectar amb la nostra essència. Massa estímuls, massa velocitat, massa estrès. Oferim l'oportunitat d'aprofitar entorns naturals propers per fer activitats físiques i poder gaudir d'aquest entorn privilegiat de l'illa.
- Tipus d'activitats: senderisme, estiraments, acondicionament físic, entrenament funcional o altres activitats que afavoreixin aquesta connexió.

- Durada de l'activitat: 2h
- Participants: màx 50 persones
- Temporalització: Tot l'any



Taller esportiu. Tir amb fona

- Activitat que permetrà conèixer el tir amb fona, exponent important de la història i de la tradició de la nostra illa.
- Els participants tindran l'oportunitat de:
 - Gaudir d'una xerrada explicativa sobre el tir amb fona, la història i l'evolució com a esport.
 - Construir una fona balear autèntica.
 - Aprendre les regles bàsiques i mesures de seguretat d'aquest esport.
 - Practicar del tir amb fona

- Durada de l'activitat: 2-3h
- Participants: màx 50 persones
- Temporalització: Tot l'any



Mou-te amb música

- Oferim activitats amb soport musical per treballar el ritme, la coordinació, l'equilibri, la memòria, la condició física...
- Tipus d'activitats: aeròbic, dansa fitness, introducció al ball...

- Durada de l'activitat: 1-2H
- Participants: màx 50 persones
- Temporalització: Tot l'any



La trobada dels padrins



- Jornada de convivència soci-esportiva
- Els participants podran gaudir de propostes lúdiques i esportives, repartides en diferents estacions
- A més, tindran l'oportunitat de participar de tallers esportius.

- Durada de l'activitat: 2h
- Participants: grups participants del programa.
- Temporalització: Tot l'any



Activitats al medi natural

TIPUS DE SORTIDES

- **Senderisme**
Itineraris pels diferents
paratges naturals de Mallorca
- **Marxa nòrdica**
Esport de resistència amb
uns efectes molts positius
- **Esports aquàtics**
Activitats a diferents platges
com piragüisme, surf de rem
coastering.

3



Rutes guiades que permeten fer exercici físic i gaudir de la natura i la fauna autòctones

Les inscripcions es duran a terme a través del tècnic comarcal corresponent:

- Biel Gili (Llevant i nord): 606659372
/ ggili@conselldemallorca.net
- Jesús Macarro López (Palma i Ponent 606735412
/ jmacarro@conselldemallorca.net
- Maria Antònia Nicolau Galmés (Migjorn i Es Pla):
606536704 / manicolau@conselldemallorca.net
- Núria Borràs Aguiló (Tramuntana i Es Raiguer):
608179172 / nborras@conselldemallorca.net



EsportNet
Som entorn!

EsportNet
Som inclusió!

EsportNet
Som equip!

EsportNet
Som educació!

EsportNet
Som diversitat!



Consell de Mallorca