

ACTIVIDAD FÍSICA PARA PERSONAS MAYORES



Bilbao

UDALA
AYUNTAMIENTO

¿POR QUÉ ACTIVIDAD FÍSICA?



Estrategia prioritaria de salud

BENEFICIOS PARA LA SALUD

1.- Sistema Músculo-Esquelético



2.- Aparato Cardio-Vascular



3.- Aparato Respiratorio



4.- Sistema Endocrino-Metabólico

5.- Beneficios Psicológicos

6.- Beneficios Sociológicos



Bilbao

UDALA
AYUNTAMIENTO

¿POR QUÉ EN PERSONAS MAYORES?



Alta prevalencia de enfermedades crónicas en esta franja de población



Bilbao

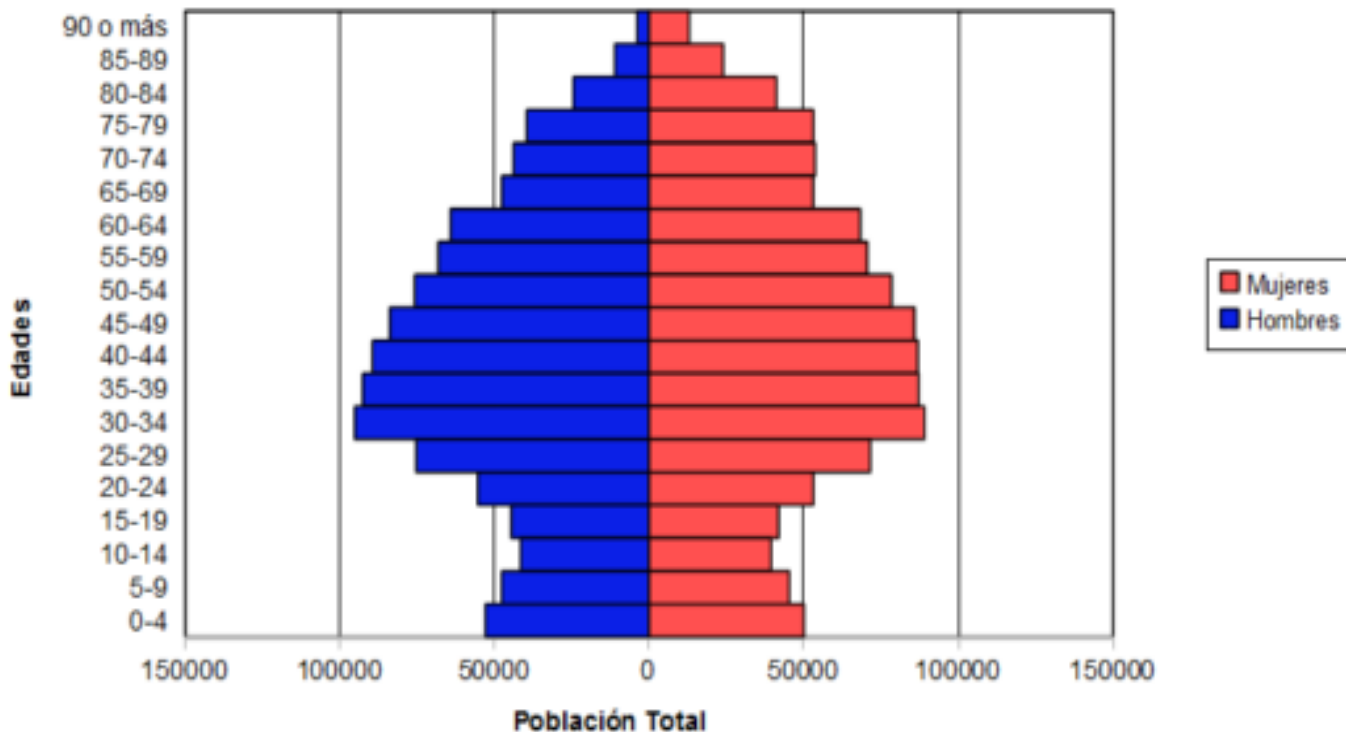
UDALA
AYUNTAMIENTO



Kalitatea

CAMBIOS DEMOGRÁFICOS Y NUEVOS RETOS

Pirámide de población de Euskadi



PROGRAMA DE ENVEJECIMIENTO SALUDABLE



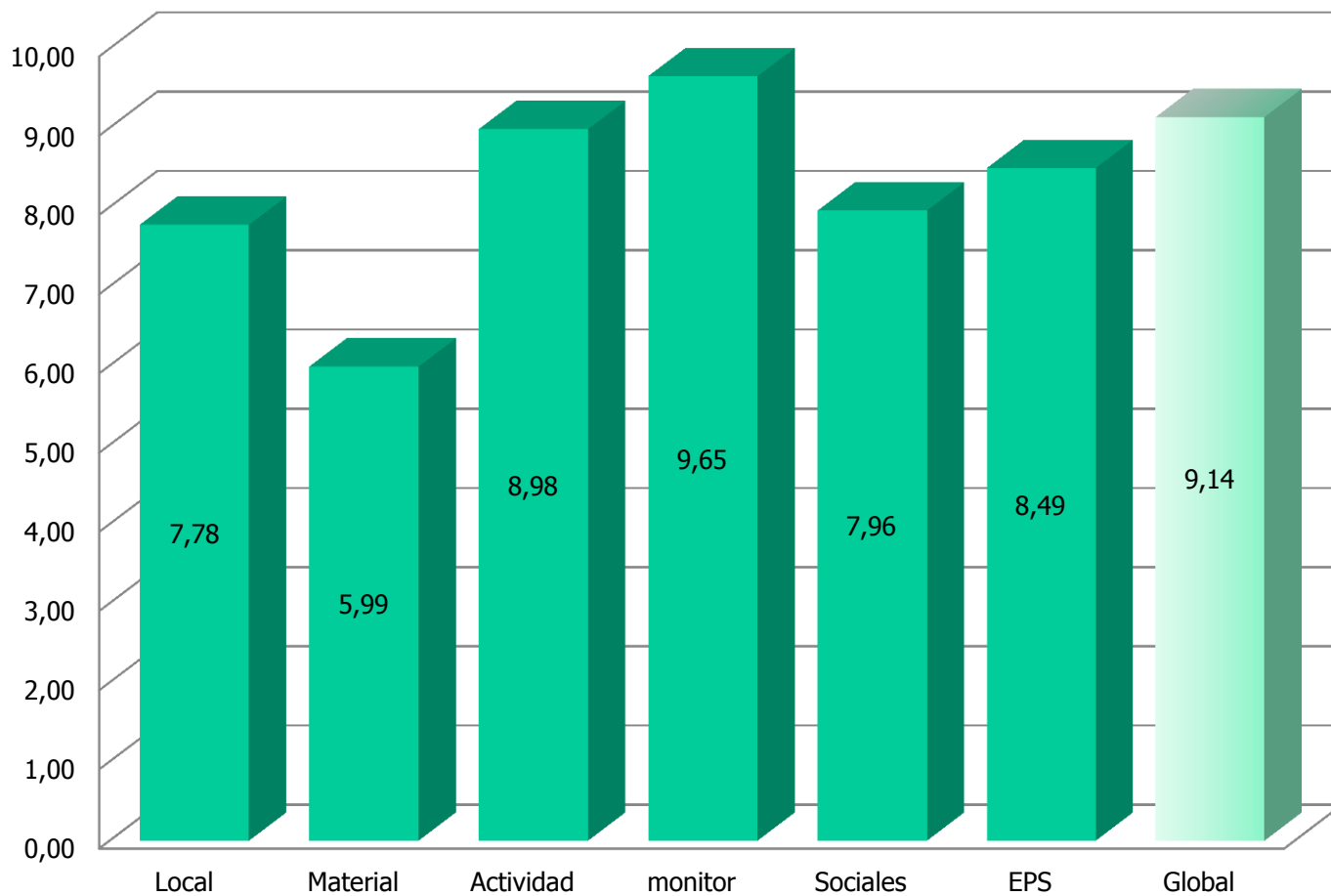
- **3.071 participantes**
- **22 centros**
- **88 grupos**



Bilbao

UDALA
AYUNTAMIENTO

INDICE DE SATISFACCIÓN



LISTA DE ESPERA: RED DE CAMINANTES



**Ibiltari sarea
Red de caminantes**

- 17 rutas por la ciudad guiadas por un/a monitor/a
- Todos los días laborables, de 11:00 a 13:00

RED DE CAMINANTES



- Planing mensual en la web municipal y centros municipales de distrito
- No inscripción. Actividad gratuita



Bilbao

UDALA
AYUNTAMIENTO

ESKERRIK ASKO



Iñaki Aldamizetxebarria
Área de Salud y Consumo del Ayuntamiento de Bilbao
Sestao 5 Mayo 2016