

Calvià, 19 de diciembre de 2023

CALVIÀ AMPLÍA EL PLAN MUNICIPAL DE HÁBITOS SALUDABLES PARA PROMOCIONAR EL BIENESTAR DE LOS CALVIANERS

La Escuela Municipal de Hábitos Saludables va a ofrecer talleres, conferencias y propuestas educativas para un cambio de estilo de vida

El consistorio impulsará estrategias como el entrenamiento de fuerza muscular destinado a camareras de piso

El Ajuntament de Calvià anuncia un nuevo Plan Municipal de Hábitos de Vida Saludables, un proyecto integral que busca cultivar un estilo de vida que proporcione bienestar y prevenga enfermedades crónicas y que luche contra la vida sedentaria a través de la promoción de la actividad física, la movilidad activa y el transporte sostenible. El plan también plantea en un futuro próximo propuestas originales que abarcan sesiones de actividad física post laborales, o programas vinculados a Ciudades Amigas de la Infancia, entre otras.

En el 2024, Calvià se compromete a fortalecer el bienestar físico y mental de los calvianers a través de medidas estratégicas como la reducción de malos hábitos, programas personalizados y la creación de una Escuela Municipal de Hábitos Saludables. Esta escuela ofrecerá asesorías de ejercicio físico, nutrición y bienestar emocional, promoviendo un enfoque integral de la salud para todas las etapas de la vida. Entre otras funciones, la Escuela Municipal de Hábitos Saludables implementará en 2024 la prescripción de yoga para la salud mental, la prescripción del entrenamiento de fuerza muscular destinado a camareras de piso y se incrementarán los Talleres de Hábitos Saludables, con jornadas intergeneracionales, jornadas para cuidadores, etc.

Los residentes en Calvià podrán beneficiarse de talleres y conferencias especializadas que abordan temas cruciales como actividad física, la nutrición, la gestión emocional y el descanso. Por ejemplo, el Plan incluye talleres de educación alimentaria con la participación del Colegio Oficial de Dietistas y Nutricionistas de las Illes Balears (CODNIB). Además, se va a potenciar la alimentación consciente y saludable y se va a fomentar la compra en mercados locales. Dentro del Plan Municipal de Hábitos Saludables, se ha creado la Unidad Activa de Ejercicio Físico en Calvià donde se ha puesto en marcha, junto con los centros de salud de Calvià, el programa B@les, un programa de promoción y prescripción del ejercicio físico para personas con sobrepeso/obesidad e inactivas, orientado a reducir los niveles de comportamiento sedentario y aumentar los niveles de actividad física de la población adulta. La implantación de esta Unidad se ha realizado mediante la coordinación entre profesionales sanitarios, educadores físicos deportivos y las instituciones de las Illes Balears (Govern Illes Balears, Conselleria de Salut, Colegio Oficial de Licenciados de Educación Física, COLEF).

La divulgación sobre hábitos saludables a través de conferencias de salud en Calvià que se llevaron a cabo el año pasado fue un éxito de participación. En 2024 se continuará con la segunda edición, ofreciendo conocimientos de profesionales destacados en salud, que cada dos meses disertarán sobre temas como el suelo pélvico, la relación de la microbiota con la salud mental o como pueden ayudar los hábitos saludables a afrontar los cambios en la etapa de la menopausia. Algunos de los ponentes previstos son Gemma Bes (Nutricionista de la Rafa Nadal Academy), María Rossich (Licenciada en Ciencias de la Actividad física y deportes y entrenadora personal), Alfonsina Ballester (Dra. Biomedicina, Bioquímica y Psiconeuroinmunoendocrinóloga) o Gisela Pitura (nutricionista y coach holística). Estas expertas compartirán sus conocimientos para favorecer un aprendizaje significativo que permitan aplicar sus consejos en la vida diaria.

A partir del mes de abril se iniciará un mapeo para identificar los activos de Calvià, es decir, aquellos recursos que dan bienestar a la ciudadanía, como pueden ser asociaciones y en general cualquier factor o recurso que mejora la capacidad de los calvianers para mantener y preservar la salud y el bienestar. En la actualidad, el Ministerio de Salud cuenta con la web <https://localizasalud.sanidad.gob.es/> en la cual, por el momento, se incluyen doce registros de entidades que contribuyen al bienestar en el municipio. Se trata de diez asociaciones de mayores, el Palacio Municipal de Deportes Melani Costa y la Piscina municipal de Santa Ponça.



Calvià, 19 de desembre de 2023

CALVIÀ AMPLIA EL PLA MUNICIPAL D'HÀBITS SALUDABLES PER PROMOCIONAR EL BENESTAR DELS CALVIANERS

L'Escola Municipal d'Hàbits Saludables oferirà tallers, conferències i propostes educatives per a un canvi d'estil de vida

El consistori impulsarà estratègies com l'entrenament de la força muscular destinat a cambres de pis

L'Ajuntament de Calvià anuncia un nou Pla Municipal d'Hàbits de Vida Saludables, un projecte integral que cerca cultivar un estil de vida que proporcioni benestar i prevengui malalties cròniques i que lluiti contra la vida sedentària mitjançant la promoció de l'activitat física, la mobilitat activa i el transport sostenible. El pla també planteja en un futur pròxim propostes originals que inclouran sessions d'activitat física post laborals, o programes vinculats a Ciutats Amigues de la Infància, entre d'altres.

El 2024, Calvià es compromet a enfortir el benestar físic i mental dels calvianers amb mesures estratègiques com són la reducció de mals hàbits, programes personalitzats i la creació d'una Escola Municipal d'Hàbits Saludables. Aquesta escola oferirà assessories d'exercici físic, nutrició i benestar emocional, a fi de promoure un enfocament integral de la salut en qualsevol etapa de la vida. Entre altres funcions, l'Escola Municipal d'Hàbits Saludables implementarà l'any que ve la prescripció de ioga per a la salut mental, la prescripció d'entrenament de força muscular destinat a cambres de pis i s'incrementaran els Tallers d'Hàbits Saludables, amb jornades intergeneracionals, jornades per a cuidadores, etc.

Els residents a Calvià podran beneficiar-se de tallers i conferències especialitzades que aborden temes crucials com l'activitat física, la nutrició, la gestió emocional i el descans. Per exemple, el Pla inclou tallers d'educació alimentària amb la participació del Col·legi Oficial de Dietistes i Nutricionistes de les Illes Balears (CODNIB). A més a més, es potenciarà l'alimentació conscient i saludable i es fomentarà la compra a mercats locals. Dins del Pla Municipal d'Hàbits Saludables, s'ha creat la Unitat Activa d'Exercici Físic a Calvià on s'ha posat en marxa, juntament amb els centres de salut de Calvià, el programa B@les, un programa de promoció i prescripció d'exercici físic per a persones amb sobrepès/obesitat i inactives, orientat a reduir els nivells de comportament sedentari i augmentar els nivells d'activitat física de la població adulta. La implantació d'aquesta Unitat s'ha dut a terme mitjançant la coordinació entre professionals sanitaris, educadors físics esportius i les institucions de les Illes Balears (Govern de les Illes Balears, Conselleria de Salut, Col·legi Oficial de Llicenciats d'Educació Física, COLEF).

La divulgació sobre hàbits saludables a través de conferències de salut a Calvià que es varen dur a terme l'any passat va ser un èxit de participació. El 2024 es continuarà amb la segona edició, amb l'oferta de difusió de coneixements professionals a càrrec d'experts en salut, que cada dos mesos dissertaran sobre temes com el sòl pelvià, la relació de la microbiota amb la salut mental o com poden ajudar els hàbits saludables a afrontar els canvis en l'etapa de la menopausa. Alguns dels ponents previstos són Gemma Bes (Nutricionista de la Rafa Nadal Academy), María Rossich (Llicenciada en Ciències de l'Activitat física i esports i entrenadora personal), Alfonsina Ballester (Dra. Biomedicina, Bioquímica i Psiconeuroinmunoendocrinòloga) o Gisela Pitura (nutricionista i guia holística). Aquestes expertes compartiran els seus coneixements per afavorir un aprenentatge significatiu que permeti aplicar els seus consells a la vida diària.

A partir del mes d'abril començarà un mapatge per identificar els actius de Calvià, és a dir, aquells recursos que donen benestar a la ciutadania, com poden ser associacions i en general qualsevol factor o recurs que millora la capacitat dels calvianers per mantenir i preservar la salut i el benestar. En l'actualitat el Ministeri de Salut té el web <https://localizasalud.sanidad.gob.es/> en el qual, per ara, s'hi inclouen dotze registres d'entitats que contribueixen al benestar en el municipi. Es tracta de deu associacions de gent gran, el Palau Municipal d'Esports Melani Costa i la Piscina municipal de Santa Ponça.