“Petrer en Moviment”, una iniciativa para que las personas mayores se ejerciten

23/04/2026



Presentación de la actividad | Valle de Elda.

“Petrer en Moviment” es el nuevo programa de salud impulsado por el Ayuntamiento y los dos centros de salud con el que propondrán incorporar actividades físicas guiadas a pacientes mayores de 45 años para que mejoren su salud desde el deporte. Así lo ha anunciado esta mañana la alcaldesa **Irene Navarro** y la edil de Deportes, **Patricia Martínez.**

“Se ofrecerá un abanico de actividades muy amplio gracias a la incorporación de una persona para ayudarles. Se trata de la llamada receta deportiva, pues muchas enfermedades mejoran con ejercicio”, ha dicho Martínez.

Serán así los facultativos quienes elijan a las personas que padezcan enfermedades cardiovasculares, depresión o incluso diabetes. El objetivo es que aprendan a incorporar la actividad física en su día a día, pues serán programas de nueve meses de duración con un seguimiento semanal. Se harán caminatas pero también ejercicios en los espacios deportivos.

Desde los centros de salud se ha decidido que sean personas con enfermedades cardiovasculares, depresión

e, incluso, diabetes a partir de 45 años los que sean derivados. Posteriormente, desde la Concejalía de Deportes, un licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte se encarga de realizar una evaluación individualizada, prescribir el ejercicio más adecuado en cada caso y hacer un seguimiento continuo de cada participante durante siete o nueve meses con el objetivo principal de intentar introducir el ejercicio básico a personas que lo necesiten como tratamiento a su enfermedad.

Este proyecto comenzó hace unos días y desde los centros de salud se pondrán en contacto con los posibles candidatos a participar en este proyecto. Actualmente ya se han derivado a 20 pacientes.