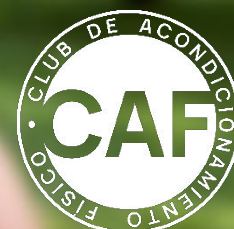




CAFAMEP

Club de Acondicionamiento
Físico para el Adulto Mayor



La población de adultos mayores está creciendo



2020
Supera al
número de
niños
< 5 años

2030
Crecerá en
un +34%

2050
Superará a
adultos jóvenes
15-24 años

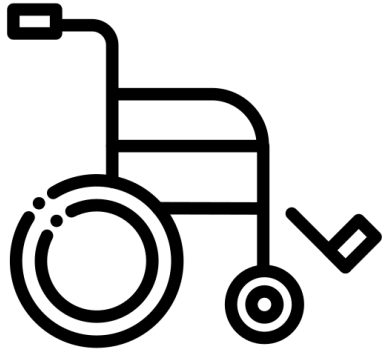
¿El problema?

A menor
Actividad física =



Mayor riesgo de
Enfermedad

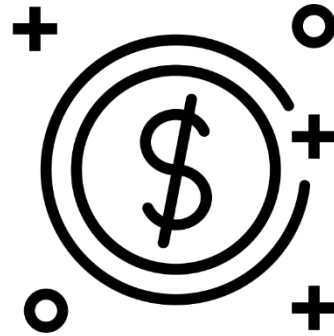
Factores que influyen en el nivel de actividad física



Dificultad de traslado



Inseguridad



Costo

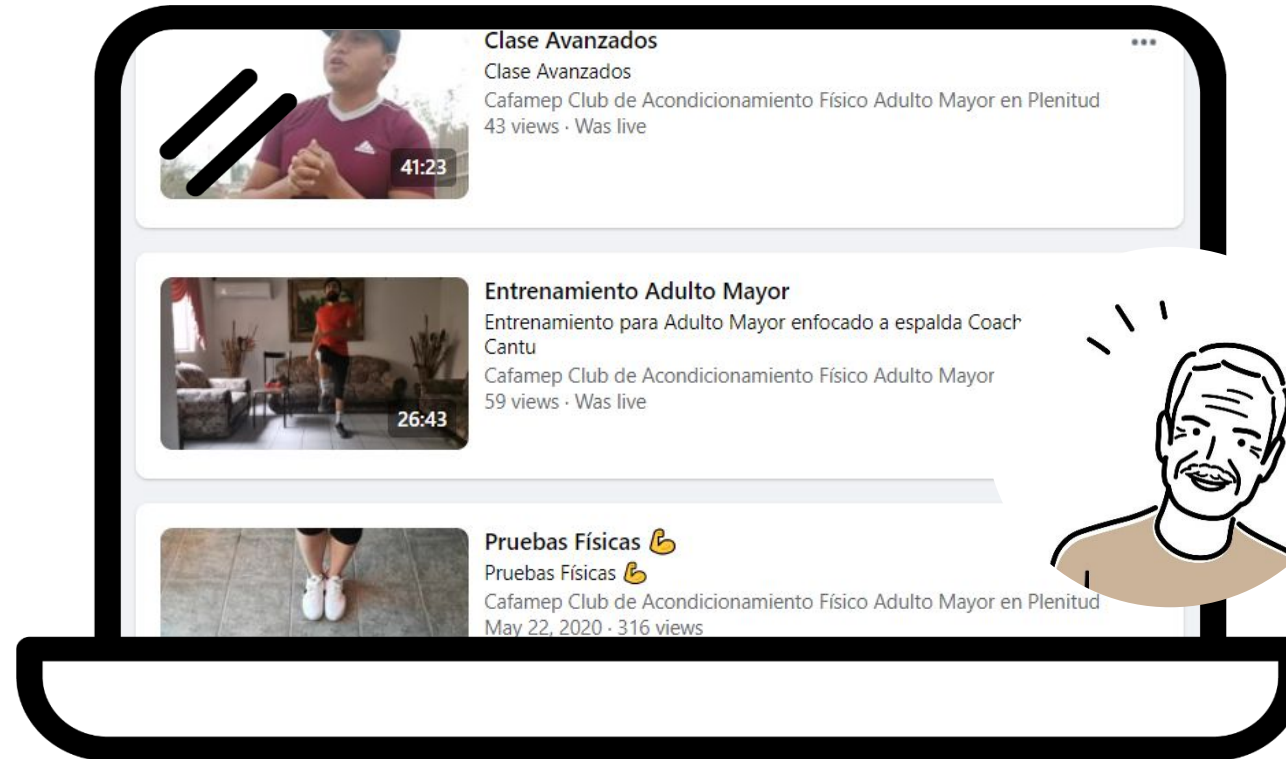


Falta de atención personalizada

¿Cómo funciona?



Comunidad
a través de
Facebook



Programas
de ejercicio físico

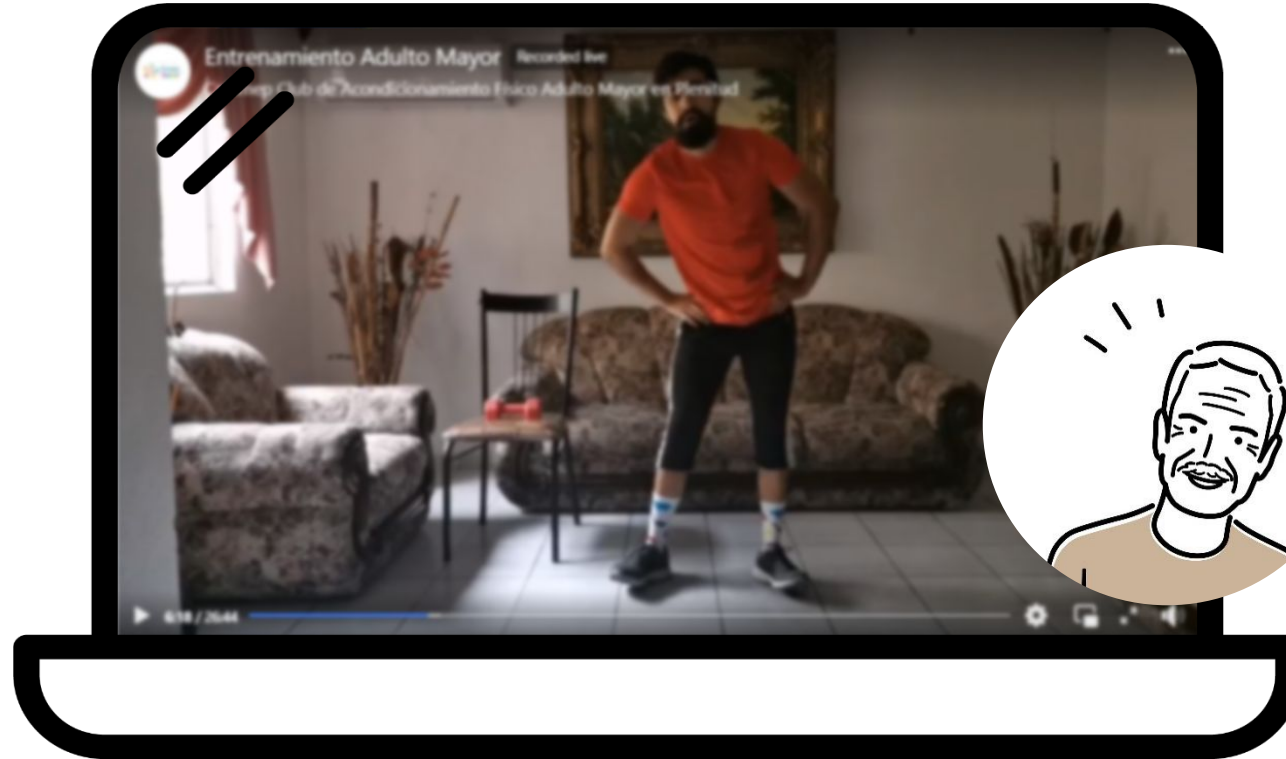
Valoración
del estado físico

Pláticas
y clases especiales

¿Cómo funciona?



Comunidad
a través de
Facebook



Programas
de ejercicio físico

Valoración
del estado físico

Pláticas
y clases especiales



CAFAMEP

Club de Acondicionamiento
Físico para el Adulto Mayor



Atención al adulto
mayor



Acondicionamiento
físico

•Salud biopsicosocial



Clases

Calentamiento, parte medular y relajación

40-50 min

Frecuencia

5 a 6 clases por semana

Horario matutino y vespertino

Grupos

Principiantes, Intermedios y Avanzados



Clases especiales

Baile, gimnasia en la 3ra edad, Tabata...

entre otras



Eventos

Charlas con expertos, caminatas al parque

entre otros

Beneficios del club

Disminuye el
riesgo de caídas

Aumento en
condición física

Miembros del club
más independientes

Adultos mayores
más saludables





Atención al adulto mayor

• **Acondicionamiento físico**

• **Salud biopsicosocial**

Estamos listos para ti



**Dra. Rosa María
Cruz Castruita**



**Lic. Clarissa Verónica
Castellanos Arias**



**MNC. Stephanie Denise
Zambrano Ayala**



**Lic. Abraham Martínez
Sandoval**



**Lic. Luis Fernando
Ruiz Flores**



CAFAMEP

Club de Acondicionamiento
Físico para el Adulto Mayor



 cafamep@gmail.com

 [/cafamep](https://www.facebook.com/cafamep)

 812-972-97-66