



La FJyD crea una aplicación móvil

El programa de actividad física para personas mayores 'El Ejercicio Te Cuida', implementado por la Fundación Jóvenes y Deporte, en colaboración con el SEPAD y la Dirección General de Deportes, tendrá a partir de este miércoles, una aplicación móvil en la que podrán visualizarse todos los contenidos desarrollados por su personal técnico.

De esta manera, el programa de la Fundación Jóvenes y Deporte sigue ampliando sus competencias y habilidades de cara a la mejora del servicio prestado a las personas mayores de Extremadura y todo ello se evidenció hace unos días en el Centro Nacional de Tecnificación Deportiva de Cáceres con la realización de una Jornada Formativa, en la que su personal técnico pudo conocer de primera mano todo lo relativo al funcionamiento y puesta en marcha de la nueva aplicación móvil. Cabe recordar que, un total de 27 preparadores físicos forman parte de este programa que cuenta con 114 municipios adscritos y más de 5.000 personas mayores usuarias. Del mismo modo, durante el transcurso de la Jornada, las técnicas y técnicos asistentes trabajaron conjuntamente en el desarrollo del Aula Virtual 'El Ejercicio Te Cuida'.

En ese sentido, las actividades del programa continúan con su desarrollo en forma de sesiones

virtuales, para asegurar la actividad de las personas usuarias, contando estas sesiones actualmente con decenas de miles de visualizaciones a través del canal de Youtube de El Ejercicio Te Cuida, de la web oficial del programa (www.elejerciotecuida.com) o la propia página web de la FJyD (www.fundacionjd.com) a la que ahora se suma esta aplicación móvil que será accesible públicamente a través de sus perfiles en Google Play y AppStore.

En los últimos meses, el equipo técnico del programa viene realizando sesiones diarias en directo que posteriormente quedan almacenadas en estos espacios y en la plataforma de contenidos PlanEx (www.planex.tv). Del mismo modo, algunas televisiones locales de nuestra región han emitido o emiten aún en la actualidad estos contenidos para facilitar el acceso a ellos por parte de la ciudadanía. A estos directos, se suman las video-sesiones de aproximadamente media hora de actividad, que se publican también a diario a las 18:00 horas en los sites del programa y de la Fundación.

El programa ha introducido igualmente medidas como el servicio de Asesoramiento Telefónico para el desarrollo de las sesiones o consultas relacionadas con la actividad física por parte de usuarios y usuarias (de 9 a 14 horas y de 17 a 19 horas de lunes a viernes en el número 616 911

► Acceso ► Códigos QR para descargar la aplicación 'El ejercicio te cuida'.

Con esta nueva herramienta se busca proporcionar un servicio basado en el ejercicio físico

236), o la entrega a domicilio de la planificación y explicación de las actividades en documentos impresos a aquellas personas que no disponen de acceso a internet en sus domicilios.

Por último, se establece el fin de semana como periodo de descanso, si bien cada sábado se publica un video-consejo relacionado con hábitos de vida saludable para reforzar los objetivos de me-

jora de la calidad de vida de nuestros mayores.

De esta forma, la Fundación Jóvenes y Deporte y 'El Ejercicio Te Cuida' ponen a disposición de las personas usuarias una amplia batería de recursos virtuales para dar continuidad a la actividad física como elemento clave en la mejora de su calidad de vida y tratamiento de algunas de sus dolencias.

Convocados los premios 'Deporte, Igualdad y Empresa' de la FDyJ

La Fundación Jóvenes y Deporte, entidad dependiente de la Consejería de Cultura, Turismo y Deportes de la Junta de Extremadura, mantiene abierto hasta el 25 de septiembre el plazo de presentación telemática de candidaturas a los VI Premios 'Deporte, Igualdad y Empresa'.

Estos galardones tienen como objetivo nuevamente poner en valor el trabajo y los éxitos de las mujeres y entidades que se implican en la búsqueda de la igualdad efectiva, así como potenciar el conocimiento de su realidad diaria a la vez que se impulsan medidas que fomenten la igualdad real en el mundo deportivo y empresarial.

Una edición más, para reconocer, visibilizar y dar la importancia que merece al papel femenino en el desarrollo de diversos campos de la sociedad, se convocan de nuevo las categorías de Premio Nacional y Premio Autonómico 'Deporte Igualdad y Empresa', considerando en esta ocasión por separado las categorías Nacional y Autonómica de Mejor Entidad 'Deporte, Igualdad y Empresa'.

Del mismo modo, para destacar la relevancia de las aportaciones profesionales y personales de mujeres deportistas, entidades, empresas, emprendedoras, se añade en 2020 el apartado de Mejor Iniciativa Tecnológica en Deporte,

cuyas candidaturas finalistas volverán a ser seleccionadas por el jurado de expertos de las instituciones implicadas en la organización del VI Congreso DIEM.

Podrán ser presentadas como candidaturas a esta sexta edición de los premios cualquier persona o entidad cuyo perfil se ajuste y haya destacado, a través de su trayectoria personal, social o profesional, en la defensa o impulso de la igualdad real y efectiva entre mujeres y hombres en el deporte y en el mundo empresarial durante el año, o haya sido referente para la sociedad dentro de alguno de estos ámbitos. Toda la información en www.fundacionjd.com.



► Valor ► Convocatoria de los IV premios 'Deporte, Igualdad y Empresa'.





El ejercicio te cuida



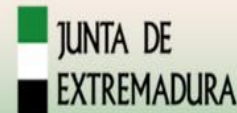
IOS

**¡ DESCÁRGATE LA
NUEVA HERRAMIENTA
DEL PROGRAMA !**

**NUEVA
APLICACIÓN
MÓVIL ETC**



ANDROID



www.elejerciotecuida.com