

LÍNEAS DE ACTUACIÓN DEPORTIVA

1.1 Programas de ejercicio adaptado

Se desarrollarán sesiones semanales de actividad física dirigidas por profesionales especializados, incluyendo:

- Ejercicio aeróbico moderado
- Trabajo de fuerza adaptado.
- Actividades de movilidad y flexibilidad.

Los programas estarán adaptados a distintos grupos:

- Adultos con diabetes Tipo I y II.
- Jóvenes con diabetes Tipo I.
- Familias y población en riesgo.

1.2 Talleres formativos y preventivos

Se organizarán actividades educativas dirigidas a pacientes y familiares, centradas en:

- Beneficios del ejercicio físico en la diabetes.
- Control de glucemia antes, durante y después de la práctica deportiva.
- Prevención de riesgos durante el ejercicio.

Estas actividades contarán con la participación de profesionales sanitarios y especialistas en actividad física.

1.3 Actividades comunitarias y de ocio activo.

Con el objetivo de fomentar la participación social y la concienciación ciudadana, se organizarán:

- Jornadas deportivas al aire libre (caminatas o paseos saludables).
- Actividades deportivas recreativas adaptadas.
- **Celebración del "DÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA DIABETES"**, evento abierto a toda la ciudadanía.

1.4 Colaboraciones estratégicas ADIMEL establecerá colaboraciones con:

- Clubes deportivos de la Ciudad.
- Federaciones deportivas locales.
- Profesionales del ámbito sanitario y deportivo.

Estas colaboraciones permitirán ampliar del programa y mejorar la calidad de las actividades desarrolladas.

1.4 Innovación y difusión

Se desarrollarán acciones de difusión para promover la actividad física entre las personas con diabetes, entre ellas:

- Creación de contenidos digitales sobre ejercicio seguro para personas con diabetes.
- Publicación de recomendaciones y rutinas de actividad física en redes sociales y web de la asociación.
- Campañas de sensibilización sobre hábitos de vida saludables.

2 RECURSOS HUMANOS

Para el desarrollo del programa se contará con profesionales especializados, entre ellos:

- Coordinador/a de actividad física.
- Monitores deportivos especializados.
- Enfermero/a para seguimiento del control glucémico.
- Nutricionista para asesoramiento alimentario.
- Psicólogo/a para mejorar la adherencia a la actividad física.

Estos profesionales podrán prestar servicios mediante contratación o prestación de servicios profesionales externos.