

La Subdirección General de Promoción Deportiva y Deporte Paralímpico ha presentado recientemente la **“Guía de Actividad Física para el Envejecimiento Activo de las Personas Mayores”**, concebida en el **Plan Integral para la Promoción de la Actividad Física y el Deporte** (Plan A+D).

Este documento ha sido creado por expertos en materia de Actividad Física en Personas Mayores y pretende ser de utilidad para todas aquellas personas que quieren implicarse activamente y mantener hábitos saludables en su vida diaria, ya sean personas que disfrutan de una autonomía plena, como aquellas que envejecen con mayor fragilidad. Por ello esta Guía propone ejercicios y orientaciones con las que elaborar un plan de trabajo personal que sea adecuado a las necesidades, deseos y expectativas de cada persona, y se puede encontrar en la web indicada a continuación:

<http://www.planamasd.es>

Enlace del documento:

<http://www.planamasd.es/sites/default/files/programas/medidas/actuaciones/WEB-GUIA-MAYORES%20versi%C3%B3n%20publicaci%C3%B3n.pdf>

Lo que se comunica para general conocimiento y amplia difusión.

Madrid, 2 de enero de 2012

Secretaría General