

**“Salud Activa Alcobendas con punto activo y talleres de iniciación al ejercicio físico”**

**ALCOBENDAS**

117.041 habitantes

Proyecto de prescripción de actividad física y ejercicio físico de Alcobendas basado en el Programa de prescripción de actividad física y ejercicio físico de la Comunidad de Madrid “Salud Activa”, con Punto Activo de ejercicio físico con talleres de iniciación deportiva, entrena tu salud e itinerarios saludables.

Como objetivo general del proyecto se plantea mejorar la calidad de vida y bienestar de la población del municipio de Alcobendas a través de la integración de la práctica de actividad física y ejercicio físico en sus estilos de vida.

Como objetivos específicos principales del proyecto, figuran:

- Implantar y desarrollar una prescripción personalizada de actividad física y ejercicio físico según las características biopsicosociales de las personas atendidas en los distintos ámbitos de atención del programa.
- Constituir 2 Unidad/es Activa/s de Ejercicio Físico (UAEF/s), una en el Polideportivo José Caballero y otra en la Ciudad Deportiva Valde las Fuentes y su integración en el catálogo de Prescripción.
- Desarrollar como herramienta de intervención específica del proyecto 1 Punto activo de ejercicio físico, con 8 clases semanales, como recurso normalizado de actividad física y ejercicio físico.



- Desarrollar como herramienta de intervención específica del proyecto **4 talleres de iniciación al ejercicio físico** como recurso normalizado de actividad física y ejercicio físico y **6 talleres de entrena tu salud dirigido a patologías específicas**.

- Unos itinerarios saludables localizados tanto en el medio natural como en el urbano, que han sido acondicionadas y señalizadas de manera permanente.

La ejecución del mismo se plantea en el periodo comprendido entre el 2 de octubre de 2023 al 30 de junio de 2024.

El proyecto también incluye 4 talleres de iniciación al ejercicio físico en el polideportivo José Caballero como recurso normalizado de iniciación deportiva, donde puedan participar aquellos usuarios derivados de los centros de salud. Inicialmente se plantean los siguientes: Gimnasia senior de dos días a la semana; Acondicionamiento físico de dos días a la semana;

Acondicionamiento físico de un día a la semana; e Integral Balance (actividad similar al Pilates) dos días a la semana. Estos talleres se pueden ver ampliados en función de la demanda.

En cuanto a los 6 talleres específicos del programa Entrena tu Salud, se impartirán en la “Ciudad Deportiva de Valde las Fuentes” y estarán dirigidos a usuarios con patologías relacionadas con el raquis, discapacidad física, cáncer, párkinson, o salud mental y rehabilitación específica.

**Fechas:** [de octubre de 2023 a junio de 2024](#)

**Contacto:** [mdiaz@aytoalcobendas.org](mailto:mdiaz@aytoalcobendas.org); [omanzano@aytoalcobendas.org](mailto:omanzano@aytoalcobendas.org)

**Más información:** <https://www.alcobendas.org/es>





*VIII Edición*  
PROGRAMA DE COLABORACIÓN INSTITUCIONAL EN PROYECTOS DE  
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

