

«HUMANES ES DEPORTE, ES SALUD»

HUMANES DE MADRID

19.838 hab.

«HUMANES ES DEPORTE, ES SALUD» El proyecto persigue promover la práctica de actividad física para personas activas y especialmente, para población sedentaria y/o inactiva, con el fin de facilitar la adquisición de hábitos activos saludables. Sin olvidar otro núcleo de población con factores de riesgo, que requieren un abordaje particular, asesoramiento individualizado, partiendo de la oferta de actividades adaptadas y/o inclusivas que hay disponibles.

El proyecto girará en torno a cuatro actividades que tenemos intención de incluir:

**1. PROYECTO “PUNTO ACTIVO” – ACTIVIDAD FÍSICA DIRIGIDA PERIÓDICA**

Dirigido a 2 sectores de la población con el objetivo prioritario de estimular la práctica de actividad física saludable.

- Un sector más joven, (a partir de 40 años),
- Otro sector, nuestras personas mayores, algunas, nunca habían realizado actividades deportivas, y otras, inactivas y sedentarias desde hace varios años.

El punto de encuentro está situado en el Parque Las Viñas: calle Isla Cabrera (ubicación del mercadillo).

**2. PROYECTO “ACTÍVATE EN NÓRDICA” – ACTIVIDAD FÍSICA DIRIGIDA PERIÓDICA**

En este caso, ya empezaremos a contar con niveles: Senior a Veteranos, Iniciación, Avanzado y **ACTIVIDAD ESPECIAL: NÓRDICA TERAPÉUTICA.**

- Marcha Nórdica Terapéutica, novedad en el Proyecto de “Actívate en Nórdica”, especialmente para todas las personas que, a través de los profesionales sanitarios adecuados, serán derivados para el inicio de la práctica de una actividad física, especialmente en población sedentaria y/o inactiva, y facilitar la adquisición de hábitos activos saludables.

Serán 2 sesiones a la semana para el grupo Veteranos (iniciación y avanzado), 1 sesión a la semana para cada uno de los otros grupos Senior y Veteranos (tardes) (iniciación y avanzado) y para el ciclo de Marcha Nórdica Terapéutica sería 1 sesión a la semana, empezando este grupo en el mes de enero.

**3. ACTIVIDAD ESPECIAL “CUIDA TU SUELO PÉLVICO” –SESIONES ESPECIALIZADAS**

En esta edición ofreceremos un ciclo en horario de mañana y otro en horario de tarde, para dar cabida a un mayor número de participantes. Dirigido a mujeres mayores de 30 años, y con una periodicidad de dos sesiones semanales.





#### **4. ACTIVIDAD ESPECIAL “ROMPE EL CÍRCULO: TU SALUD MEJORA CON ACTIVIDAD FÍSICA” – TALLER DE INICIACIÓN**

Se trata de fomentar la práctica de actividad física desde el Centro de Salud del municipio, en colaboración con la Concejalía de Deportes. Se trata de un taller de iniciación que se compone de 12 sesiones (formativas, prácticas y de evaluación), y se desarrolla bajo la dirección de la figura del “promotor de actividad física”, que será quien diseñe, realice el seguimiento, y evalúe el proceso, y quien finalmente propondrá un plan de acción para cada usuario al finalizar el mismo.

**Fechas de desarrollo del proyecto:** octubre de 2023 a junio de 2024

**Contacto:** [deportes@ayto-humanesdemadrid.es](mailto:deportes@ayto-humanesdemadrid.es); [estrellavaltierra@ayto-humanesmadrid.es](mailto:estrellavaltierra@ayto-humanesmadrid.es)

**Más información:** [www.ayto-humanesdemadrid.es](http://www.ayto-humanesdemadrid.es);

