



“Salud Activa Morata con punto activo mayores activos”

MORATA DE TAJUÑA

7.960hab.

Se trata de fomentar la práctica de actividad física desde el Centro sanitario del municipio, en colaboración con los servicios deportivos municipales, para promover la participación de los vecinos con más incidencia de sedentarismo y/o inactividad física, y con el objetivo último de mejorar la salud de la población.

En este proyecto se incluye como herramienta de intervención específica normalizada, un Punto Activo de ejercicio físico.

Como objetivo general del proyecto se plantea mejorar la calidad de vida y bienestar de la población del municipio de Morata de Tajuña a través de la integración de la práctica de actividad 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 una Unidad Activa de Ejercicio Físico (UAEF) y su integración en el catálogo de prescripción.
- Desarrollar como herramienta de intervención específica del proyecto “Mayores Activos” como recurso normalizado de actividad física y ejercicio físico.

La ejecución del mismo se plantea en el periodo comprendido entre el 2 de octubre de 2023 y el 20 de junio de 2024.





Se realizarán **talleres de iniciación** a la actividad física, participando en actividades ya programadas a modo de prueba para que en un futuro puedan incorporarse a la que mejor se adapte a sus circunstancias.

También se harán **rutas saludables** (la cantidad de las mismas irá en función de la demanda y basándonos en la opinión del técnico encargado de elaborar el plan con cada usuario) por la zona del bosque y otros parques enseñando a utilizar los aparatos biosaludables allí instalados, así como el aprovechamiento de la propia naturaleza para la realización de ejercicios físicos recomendados de forma individualizada por el técnico correspondiente.

Mayores activos es un programa que promueve la mejora física, cognitiva y socioafectiva en una población muy sensible y necesitada de este tipo de actividad.

Se trata de concienciar a la población de los beneficios de la actividad física para la mejora de su salud en general.

Fechas de desarrollo del proyecto: 2 de octubre de 2023 a 20 de junio de 2024

Contacto: marcelo@ayuntamientodemorata.com;
polideportivo@ayuntamientodemorata.com

Más información: www.ayuntamientodemorata.es;

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

