



“Salud Activa Pedrezuela con taller de iniciación al ejercicio físico”

PEDREZUELA

6.307 habitantes

Se trata de fomentar la práctica de actividad física desde el consultorio local 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.

Desde el consultorio local de la localidad se deriva a personas sedentarias y/o inactivas a los servicios deportivos municipales, donde el Promotor del Ejercicio Físico aplicará un proceso de asesoramiento técnico personalizado e indicará las herramientas de intervención que considere oportunas en función de cada usuario.

Como objetivo general del proyecto se plantea mejorar la calidad de vida y bienestar de la población del municipio de Pedrezuela 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 una Unidad Activa de Ejercicio Físico (UAEF) y su integración en el catálogo de prescripción.
- Desarrollar como herramienta de intervención específica del proyecto dos talleres de iniciación al ejercicio físico de iniciación al ejercicio físico como recurso normalizado de actividad física y ejercicio físico.

La ejecución del mismo se plantea en el periodo comprendido entre 1 de enero de 2024 y 30 de junio de 2024.





Los talleres de iniciación al ejercicio físico se desarrollarán, uno en 2 clases en turno de mañana, y el otro en 2 clases en turno de tarde.

Como consecuencia de la entrevista y en base a los datos que se desprendan de la misma, el promotor de ejercicio físico definirá una propuesta de actuación en función de la oferta disponible en el municipio, la necesidad o conveniencia de participar en grupos homogéneos, heterogéneos o realizar dicha práctica de forma autónoma.

Fechas: enero a junio de 2024

Contacto: ayuntamiento@pedrezuela.info; rodrigogarcia@pedrezuela.info;

Más información: www.pedrezuela.org

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

