

«SALUD ACTIVA TORREJON DE LA CALZADA CON TALLER DE INICIACIÓN AL EJERCICIO FÍSICO»

TORREJÓN DE LA CALZADA

9.947 habitantes.

El Proyecto «SALUD ACTIVA TORREJON DE LA CALZADA CON TALLER DE INICIACIÓN AL EJERCICIO FÍSICO ». Este proyecto forma parte del programa Salud Activa que 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, seis talleres de iniciación al ejercicio físico. Para ello, además de los talleres de iniciación al ejercicio físico, estableceremos un punto activo de actividad dirigida de marcha nórdica y paneles de información en parques de la localidad con la inclusión de la ruta saludable del metrominuto local.

El objetivo general que perseguimos será mejorar la calidad de vida y bienestar de la población de nuestro municipio.

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 6 talleres de iniciación al ejercicio físico como recurso normalizado de actividad física y ejercicio físico.
- Otras herramientas: Un punto activo de marcha nórdica como actividad dirigida y ruta saludable: metrominuto, como recurso/s normalizado/s de actividad física y ejercicio físico.

La ejecución del mismo se plantea en el periodo comprendido entre el 1 de octubre de 2023 y el 30 de junio de 2024.





**Comunidad
de Madrid**



Las actividades principales a realizar serán:

- **6 Talleres de iniciación al ejercicio físico**, que se impartirán en el polideportivo municipal de Torrejón de la Calzada con un número máximo por taller de 10 personas y una duración por taller de 6 semanas de duración en el periodo de octubre a junio. (Total 6 talleres de octubre a junio)
- Punto activo: **Marcha nórdica** como actividad en el medio natural, con dos días por semana y diferentes horarios dependiendo de la época del año, en parques de la localidad con un cupo máximo de 10 personas y una duración de 6 semanas, de octubre a junio.
- **Ruta saludable: Metrominuto**, (NEAT) estará disponible en nuestra página web, tótems en parques con nuevo vinilo adjuntando un QR'S.

Fecha: 2 de octubre 2023 a 28 junio 2024

Contacto: DEPORTES@AYTOTORREJONCALZADA.ORG ;
chema.rebelles@aytotorrejoncalzada.org

Más información: <https://www.aytotorrejoncalzada.es/deportes/>

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

