



«SALUD ACTIVA VALDEMORILLO CON PUNTO ACTIVO»

VALDEMORILLO

13.453 habitantes

Se trata de fomentar la práctica de actividad física desde el Centro sanitario del municipio, en colaboración con los servicios municipales específicos, 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.

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 1 Unidad Activa de Ejercicio Físico (UAEF) y su integración en el catálogo de prescripción.
- Desarrollar como herramienta de intervención específica del proyecto Puntos activos de Valdemorillo como recurso normalizado de actividad física y ejercicio físico.
- Realizar 8 talleres de iniciación a la Marcha Nórdica, 2 rutas adaptadas saludables para población especial, 3 talleres formativos específicos, Puntos Activos Infantiles, Puntos Activos Adultos, Punto Activo Juvenil.

La ejecución del mismo se plantea en el periodo comprendido entre el 2 de octubre de 2023 y el 29 de junio de 2024.

De forma concreta estas serán las actividades que incluiremos en el proyecto:

- Punto Activo Infantil: se realizará todos los sábados con una duración de 2h, de noviembre a junio (excepto febrero).
- Punto Activo Adulto: lunes y miércoles, en parque La Nava, martes y jueves en el parque “La Bomba”.
- Punto Activo Marcha Nórdica: con diferentes niveles en función de la condición física de los usuarios.
- Punto Activo Juvenil: este nuevo punto se incorpora como refuerzo para la población juvenil de 14 a 35 años, realizándose cuatro días a la semana con una duración de hora y media diaria, de noviembre a junio.





- Talleres de Iniciación Marcha Nórdica: una sesión al mes durante ocho meses.
- Talleres Formativos Saludables: 1 hora cada uno, excepto el de masaje y automasaje que será de 2 horas.
- Rutas Adaptadas Saludables: actividad destinada a fomentar y ayudar a la población con enfermedades crónicas o falta de movilidad, adaptándose las distancias, dificultad y/o cualquier circunstancia externa, además de contar con personal específico especializado. Se llevará a cabo dos veces al año.
- Encuentro Anual Intermunicipal.
- Excursiones: se realizarán a lo largo del año, en diferentes momentos.

Fechas: 2 de octubre de 2023 a 29 de junio de 2024.

Contacto: alcaldia@aytovaldemorillo.com; juventud@aytovaldemorillo.com

Más información: www.juventudvaldemorillo.com.

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

