« PRESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO FÍSICO DEL AYUNTAMIENTO DE EL VELLÓN »

EL VELLÓN(1)

2.200 habitantes

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.

La propuesta persigue normalizar un proceso de motivación y acceso a la práctica de actividad física en personas sedentarias y/o inactivas. Es decir, es una herramienta para facilitar el cambio de comportamiento del usuario, y no, una medicalización de la actividad física.

Desde el centro sanitario de la localidad se derivará 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.

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

El Punto Activo incluirá las actividades periódicas de Gimnasia Suave, dos días a la semana durante hora y media, y de Yoga, una sesión semanal de la misma duración.

Además, se llevarán a cabo tres talleres de Alimentación Saludable en el primer trimestre, y tres Rutas para el Recuerdo, en los meses de primavera, en los que las condiciones meteorológicas son más propicias para estas actividades.

Como objetivo general del proyecto se plantea mejorar la calidad de vida y bienestar de la población del municipio de El Vellón a través de la integración de la práctica de actividad física en sus estilos de vida.

Se realizará un Encuentro Comarcal Final entre distintos Puntos Activos de mayores de la Sierra Norte que participan en este programa, con el fin de compartir experiencias, crear motivación y vínculos entre participantes de diferentes municipios.

La ejecución del proyecto se plantea para el periodo comprendido entre el 1 de octubre de 2024 y el 30 de junio de 2025.

Fechas: octubre de 2024 a junio de 2025.

Contacto: **aytoelvellon@elvellon.es; empleoyformacion@elvellon.es**

Más información: www.elvellon.es