

«PRESCRIPCIÓN MUNICIPAL DE EJERCICIO FÍSICO LA CABRERA CON PUNTO ACTIVO»

LA CABRERA

2.882 Habitantes

Se trata de fomentar la práctica de actividad física desde el Centro sanitario del municipio, en colaboración con los servicios municipales de ejercicio físico, 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 municipales de ejercicio físico, donde el Promotor 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 con las siguientes actividades:

- Gimnasia para mayores de 50 años, con dos sesiones semanales de hora y media de duración.
- Ejercitación Corporal, para adultos menores de 50 años, con una sesión semanal de hora y media.

Además, se harán tres talleres de nutrición y buenos hábitos, así como talleres de toma de contacto con otras disciplinas.

Como objetivo general del proyecto se plantea, mejorar la calidad de vida y bienestar de la población del municipio de La Cabrera, a través de la integración de la práctica de actividad física y ejercicio físico 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, así como un encuentro intermunicipal.

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:** [animacionsociocultural@lacabrera.es](mailto:animacionsociocultural@lacabrera.es)

**Más información:** [www.lacabrera.es](http://www.lacabrera.es)

*IX Edición*  
PROGRAMA DE COLABORACIÓN INSTITUCIONAL EN PROYECTOS DE  
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

