« PRESCRIPCIÓN MUNICIPAL DE EJERCICIO FÍSICO AYUNTAMIENTO DE PATONES CON PUNTO ACTIVO »

PATONES (1)
566 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 Consultorio 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, que incluirá las siguientes Actividades específicas para la población mayor y/o adulta:

- Yoga, con una sesión semanal para cada uno de los tres grupos, mayores de 65 años, menores de 50 años, y aquellos de entre 50 y 65 años.
- Gimnasia Suave, con un grupo para mayores de 65 años, y otro para usuarios de entre 50 y 65 años.
- Talleres trimestrales de nutrición y buenos hábitos: tres talleres al año, de dos horas de duración cada taller.
- Talleres de toma de contacto: como iniciación a otras disciplinas que se pueden poner en marcha en futuros curso, como, por ejemplo, marcha nórdica o zumba.

Como objetivo general del proyecto, se plantea mejorar la calidad de vida y bienestar de la población del municipio de Patones 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.

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: aedl@patones.net; ayuntamiento@patones.net

Más información: www.patones.net