



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

VALDEMORILLO
13.651 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 de Salud 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.

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

El proyecto incluirá las siguientes actividades:

- Punto Activo Infantil. Se llevará a cabo los sábados durante dos horas, en las que se formarán dos grupos, debido al alto número de participantes.
- Punto Activo Adulto. se realizarán ejercicios físicos dirigidos por un monitor especializado, a grupos reducidos y con preferencia a personas sedentarias y derivadas del Centro de Salud.
- Punto Activo de Marcha Nórdica. Se formarán tres grupos en función del nivel de capacidad física de los participantes.
- Punto Activo Juvenil.
- Talleres de Iniciación a la Marcha Nórdica. Serán cursos de iniciación para la enseñanza de la técnica de la marcha nórdica, cuatro horas por sesión (una sesión al mes durante ocho meses).
- Talleres Formativos Saludables, enfocados al ámbito de nutrición y de masaje y automasaje.
- Rutas Adaptadas Saludables.





Nuestro proyecto participará en un Encuentro Intermunicipal, en el que asistirán grupos de marcha nórdica de varios municipios

La ejecución del mismo se plantea para el periodo comprendido entre el 1 de octubre de 2024 y el 27 de junio de 2025.

Fechas: [de octubre de 2024 a junio de 2025](#)

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

Más información: www.juventudvaldemorillo.com

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

