

“III PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO AYUNTAMIENTO DE TORREJÓN DE LA CALZADA”

TORREJÓN DE LA CALZADA

10.618 Habitantes

El Ayuntamiento de Torrejón de la Calzada desarrolla el proyecto «III Prescripción E.F. Ayuntamiento de Torrejón de la Calzada», cuyo objetivo principal es mejorar la calidad de vida y el bienestar de la población a través de la integración de la actividad física y el ejercicio físico en sus estilos de vida. El proyecto está dirigido a población adulta y mayor sana sedentaria y/o inactiva, previamente derivada desde el Centro de Salud.

El proyecto se enmarca en el modelo regional de prescripción de ejercicio físico desde Atención Primaria, facilitando la coordinación entre el ámbito sanitario y los servicios municipales de ejercicio físico. A través de este sistema se promueve la reducción del sedentarismo, el establecimiento de hábitos saludables y la mejora de la condición física, mediante una intervención progresiva, personalizada y adaptada a las características biopsicosociales de cada participante.

Las principales actuaciones incluyen el desarrollo de dos Puntos Activos de ejercicio físico y seis Talleres de Iniciación al ejercicio físico. Entre las actividades ofertadas se encuentran programas de marcha nórdica en entornos naturales y parques del municipio, sesiones Activa +55 orientadas a la mejora de las capacidades físicas básicas y talleres de iniciación con contenido práctico y formativo.

Las actividades se realizan de forma periódica a lo largo del curso, combinando sesiones semanales continuadas con programas de duración determinada, y se desarrollan en el polideportivo municipal, parques biosaludables y espacios naturales de Torrejón de la Calzada. El proyecto cuenta con la colaboración del Centro de Salud, distintos departamentos municipales y entidades del entorno, e incorpora medidas específicas para favorecer la inclusión de personas con necesidades especiales mediante la adaptación de actividades y apoyos técnicos.

La difusión se realiza a través de la web y redes sociales municipales, medios de comunicación locales y cartelería en instalaciones públicas.

Asimismo, se prevén acciones conjuntas e intercambios con municipios cercanos.

Todas las actividades son gratuitas para los usuarios y están dirigidas por licenciados o graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Fecha: 1 de octubre 2026 a 30 de junio 2027

Contacto: deportes@torrejoncalzada.org

Más información: www.aytotorrejoncalzada.es/deportes

