

“SALUD + ACTIVA BRUNETE CON TALLER DE INICIACIÓN”

BRUNETE

11.014 Habitantes

Se trata de fomentar la práctica de actividad física desde el Consultorio local 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 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, dos Talleres de Iniciación al ejercicio físico. Se incorporarán nuevas Rutas Saludables por el municipio al catálogo actual, se abrirá el catálogo a Rutas Saludables en bicicleta, y se incrementarán las “líneas” del metro-minuto de Brunete.

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

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

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

Contacto: deportes@brunete.org

Más información: www.brunete.org

