



“PUNTO ACTIVO: CHINCHÓN SE MUEVE”

CHINCHÓN

5.664 Habitantes

Se trata de fomentar la práctica de actividad física desde el Centro Sanitario del municipio, en colaboración con los servicios deportivos municipales, 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, un Punto Activo de ejercicio físico, que abarcará a su vez tres subprogramas:

- Mayores Activos Chinchón. Esta actividad estará orientada a la práctica de ejercicio saludable para mayores de 55 años, formando dos grupos para la misma.
- Hombres Activos. Programa específico para hombres mayores de 55 años.
- WAP Chinchón. Es un conjunto de actividades encaminadas a fomentar la actividad física y concienciar sobre sus beneficios.

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

El proyecto se desarrollará entre octubre de 2024 y junio de 2025.

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

Contacto: ayuntamiento@ciudad-chinchon.com

Más información: www.ciudad-chinchon.com

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

