

«PROYECTO COMARCAL SIERRA NORTE: PRESCRIPCIÓN MUNICIPAL EL MOLAR CON PUNTO ACTIVO»

EL MOLAR

9.759 habitantes

Se trata de fomentar la práctica de actividad física desde el Centro de Salud 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.

Desde el Centro sanitario de la localidad se derivará a este tipo de usuarios a los servicios deportivos municipales, donde el Promotor, llevará a cabo un proceso de asesoramiento técnico personalizado e indicará las herramientas de intervención que considere oportunas en función de cada usuario.

Como objetivos específicos principales del proyecto, figuran:

- Implantar y desarrollar una prescripción personalizada de actividad física y ejercicio físico según las características biopsicosociales de las personas atendidas en los distintos ámbitos de atención del programa.
- Constituir un servicio municipal de ejercicio físico donde atender las derivaciones.
- Desarrollar como herramienta de intervención específica del proyecto, un Punto Activo de ejercicio físico como recurso normalizado de actividad física y ejercicio físico.

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

Las actividades específicas del Punto Activo orientadas a la población mayor y/o adulta serán:

- Para personas adultas de más de 50 años: cuatro clases semanales de gimnasia, de una hora de duración cada una, divididas en dos grupos por día.
- Para personas adultas de más de 50 años: dos clases semanales de yoga-pilates, de una hora de duración cada una, dividida en dos grupos por día.





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.

Fechas: de octubre de 2024 a junio de 2025

Contacto: deportes@elmolar.org;

Más información: www.elmolar.org

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

