



« FUENLABRADA SE MUEVE POR TU SALUD »

FUENLABRADA
188.736 Habitantes

En este proyecto se trata de fomentar la práctica de actividad física desde los Centros de Salud del municipio, en colaboración con los servicios deportivos municipales, con el fin de captar a aquellos vecinos con mayor incidencia de sedentarismo y/o inactividad.

Desde los Centros 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.

Se trata de un modelo sostenible y replicable, que persigue cambiar el comportamiento de los usuarios, de forma que adquieran unos hábitos más saludables, que repercutan positivamente sobre su estado de salud y bienestar.

En este proyecto se incluye como herramienta de intervención específica normalizada, los diferentes Puntos Activos de ejercicio físico, y cuatro Talleres de Iniciación.

Los 4 Talleres de Iniciación deportiva tendrán una duración de 6 semanas, con dos sesiones semanales de una hora, repartidos durante los 9 meses que dura el programa. En cada sesión se presentará una actividad diferente, actividades que forman parte de nuestra oferta deportiva municipal. También, se incluirá al menos, una sesión en cada uno de los talleres, en la que se enseñe a los usuarios a utilizar los puntos activos instalados en los parques municipales.

El Punto Activo tendrá una periodicidad de dos sesiones semanales de una hora de duración, durante los 9 meses de actividad, bajo un enfoque de mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud, mediante actividades de bajo impacto y dificultad.

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

El Proyecto se realizará entre el 1 de octubre de 2024 y el 30 de junio de 2025.

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

Contacto: d.gomez@ayto-fuenlabrada.es; bruno.alvarez@ayto-fuenlabrada.es

Más información: www.deportesfuenla.com

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

