



**Comunidad
de Madrid**



«PRESCRIPCIÓN MUNICIPAL GARGANTA DE LOS MONTES CON PUNTOS ACTIVOS»

GARGANTA DE LOS MONTES

420 hab.

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.

El proyecto incluirá tres Puntos Activos, orientados a tres grupos diferentes de población: Punto Activo Infantil, Punto Activo para Población Adulta y Punto Activo para la Tercera Edad.

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

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

Fechas de desarrollo del proyecto: octubre de 2024 a junio de 2025

Contacto: ayuntamiento@gargantadelosmontes.es

Más información: www.gargantadelosmontes.org

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

