



**« HUMANES ES DEPORTE, ES SALUD,
ROMPE CON LA INACTIVIDAD FÍSICA Y EL SEDENTARISMO »**

HUMANES DE MADRID

19.902 hab.

Se trata de una iniciativa que persigue promover la práctica de actividad física, tanto para personas activas, como para la población sedentaria y/o inactiva, con el fin de facilitar la adquisición de hábitos activos saludables. Además, nuestra intención es dar una respuesta a otros núcleos de población con factores de riesgo, que requieren un abordaje particular, asesoramiento individualizado, partiendo de la oferta de actividades adaptadas y/o inclusivas que hay disponibles.

El proyecto incluirá actividades periódicas, que se realizarán durante todo el curso, y las que llamaremos especiales, porque se desarrollarán durante un tiempo determinado.

Las actividades físicas dirigidas periódicas serán:

- Proyecto "Punto Activo". Ha sido nuestra gran apuesta por la realización de actividades físicas dirigidas al aire libre. Dirigido a dos sectores de la población: a un sector más joven, (a partir de 35 años), que, por motivos varios y personales, aparcaron la actividad física, y con este proyecto, han vuelto a sentirse activados, física y emocionalmente. Y otro sector, nuestras personas mayores.
- Proyecto "Actívate en Nórdica" Este proyecto lo iniciamos en la edición anterior con muy buenos resultados, por lo que nos lleva a mantenerlo y hacer una ampliación. Se van a formar diferentes grupos, en función de la edad y del nivel o capacidad de los participantes.

Además de estas dos actividades periódicas, se realizará una actividad especial denominada Marcha Nórdica Terapéutica, que se realizará entre enero y abril, y otras dos actividades especiales:

- "Cuida tu Suelo Pélvico". Consideramos muy importante el conocer y aprender una serie de ejercicios para trabajar el suelo pélvico, ya que, en muchos casos un buen trabajo de prevención, evitará grandes problemas en un futuro.
- "Cuidados y ejercicios ante la Fibromialgia". Esta novedad que proponemos tendrá como finalidad fundamental, aliviar la fibromialgia. Una vez diagnosticada por el facultativo de forma individual y personal, valorará la realización de ejercicio físico aeróbico a realizar de

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





forma progresiva, gradual y personalizada. Estará dirigida a personas de ambos sexos, mayores de edad, aunque la incidencia más elevada se encuentra en mujeres entre los 40 y los 50 años.

El periodo de ejecución del programa será del 1 de octubre de 2024 hasta el 30 de junio de 2025.

Fechas: [octubre de 2024 a junio de 2025](#)
Contacto: estrellavaltierra@ayto-humanesdemadrid.es
Más información: www.ayto-humanesdemadrid.es

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

