

« RIVAS SALUDABLE »

RIVAS VACIAMADRID
100.275 habitantes.

Se trata de fomentar la práctica de actividad física desde los Centros de Salud del municipio, en colaboración con los servicios deportivos municipales, para promover la participación de la vecindad 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 de la persona usuaria, y no, una medicalización de la actividad física.

Desde los Centros sanitarios de la localidad se derivará a personas sedentarias y/o inactivas a los servicios deportivos municipales, donde la persona Promotora del Ejercicio Físico aplicará un proceso de asesoramiento técnico personalizado e indicará las herramientas de intervención que considere oportunas en función de cada persona usuaria.

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

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

En este proyecto se incluye como herramientas de intervención específica normalizada:

- Doce Talleres de Iniciación al Ejercicio Físico. En concreto, 6 talleres en cada uno de los dos polideportivos municipales, con una periodicidad de seis semanas, con dos sesiones de ejercicio físico semanal.
- Diez Puntos Activos de Ejercicio Físico: De octubre de 2024 y hasta junio de 2025, en tres parques de la ciudad, se ofertarán diez sesiones semanales de 60 minutos dirigidas a mayores de 65 años. Las disciplinas serán Gym fit, Music fit, Walking fit y Relax fit.
- Una Ruta Saludable: Se llevarán a cabo dos sesiones semanales de una hora y media de la disciplina de marcha nórdica por parques de la ciudad, y una vez al mes, en fin de semana, se realizará una gran ruta por los parajes naturales de la ciudad y/o por la sierra de Madrid.





- Un Servicio Municipal de Ejercicio Físico: A partir de octubre de 2024, un técnico deportivo CAFYD prescribirá ejercicio físico a las personas derivadas desde los Centros de Salud.

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

Contacto: jpdelatorre@rivasciudad.es

Más información: www.rivasciudad.es

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

