

« **PRESCRIPCIÓN AL EJERCICIO PARA ATENCIÓN PRIMARIA. SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES** »

SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES

92.734 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 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 los centros sanitarios 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.

En este proyecto se incluye como herramienta de intervención específica un taller de iniciación al ejercicio físico. Además, se realizarán rutas saludables por el municipio, desarrolladas por técnicos municipales.

Como objetivo general del proyecto, se plantea mejorar la calidad de vida y bienestar de la población con 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.

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

Contacto: deportes@ssreyes.org

Más información: www.sansedeporte.es



Polideportivo Municipal Dehesa Boyal
28701 San Sebastián de los Reyes, Madrid
Teléfono: 91 659 29 23
Email: info.dehesa@aossa.es

cuida tu salud

PRESCRIPCIÓN AL EJERCICIO PARA ATENCIÓN PRIMARIA 2024/25



 aossasport.es
 [deportesdehesaboyal](https://www.instagram.com/deportesdehesaboyal)
 [Deportesdehesaboyal](https://www.facebook.com/Deportesdehesaboyal)
 [Aossa Sport Vive el deporte](https://www.youtube.com/AossaSport)

Vive el deporte

 AYUNTAMIENTO DE
San Sebastián
de los Reyes

 AOSA
DEHESA BOYAL

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



PRESCRIPCIÓN AL EJERCICIO PARA ATENCIÓN PRIMARIA

Programa para la promoción de la Actividad Física y la mejora de la Salud

¿QUÉ ES?

Programa de fomento de la actividad física y el deporte.

Derivación de pacientes desde los centros de atención primaria al polideportivo Dehesa Boyal para participar en un programa gratuito de iniciación a la práctica deportiva.



¿DÓNDE?

Las actividades se realizarán en el polideportivo Dehesa Boyal, bajo la coordinación y supervisión médica y técnica de los Servicios Deportivos Municipales.

DÍAS Y HORARIO

Programa de adaptación individual
Duración cuatro semanas
De lunes a viernes, mañana y tarde
Horario de 12:00 a 13:00 h.
Horario de 16:00 a 17:00 h.

CONTACTO

Derivación desde los Centros de Salud de San Sebastián de los Reyes:

- Centro de Salud Rosa Luxemburgo (Avda. Aragón 6)
- Centro de Salud V Centenario (C/ Real 91)
- Centro de Salud Reyes Católicos (Avda. España 20)

Polideportivo Dehesa Boyal

 ralvaro@aossa.es
pfortoulg@ssreyes.org

OBJETIVOS

Promover hábitos de vida activos en la población sedentaria, impulsando y facilitando el acceso a la práctica regular de actividad física.

- **Motivar a las personas a integrar la actividad física en su vida diaria.**
- **Crear nuevos hábitos de vida activa y saludable.**



Es indispensable llevar una vida saludable para prevenir enfermedades



Vive el deporte

