



« PRESCRIPCIÓN MUNICIPAL DE EJERCICIO FÍSICO DEL AYUNTAMIENTO DE TORREJÓN DE LA CALZADA CON TALLER DE INICIACIÓN »

TORREJÓN DE LA CALZADA
10.222 habitantes.

Se trata de fomentar la práctica de actividad física desde el Centro sanitario del municipio, en colaboración con los servicios municipales de ejercicio físico, 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 Consultorio 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.

En este proyecto se incluye como herramienta de intervención específica normalizada, un Punto Activo de ejercicio físico y el desarrollo de seis Talleres de Iniciación al ejercicio físico.

Para ello, además de los talleres de iniciación al ejercicio físico, estableceremos un punto activo de actividad dirigida de marcha nórdica, y paneles de información en parques de la localidad con la inclusión de la ruta saludable del metrominuto local.

El objetivo del proyecto es mejorar la calidad de vida y bienestar de la población de Torrejón de la Calzada integrando 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.

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

Contacto: deportes@torrejoncalzada.org

Más información: www.aytotorrejoncalzada.es/deportes





ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
PROGRAMA DE DERIVACIÓN DE PACIENTES A CDM

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

