



«PRESCRIPCIÓN MUNICIPAL DE EJERCICIO FÍSICO VILLACONEJOS CON TALLER DE INICIACIÓN»

VILLACONEJOS

3.449 habitantes.

Se trata de fomentar la práctica de actividad física desde el Centros de Salud 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 Centro sanitario 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 Taller de Iniciación al ejercicio físico.

Los Talleres de Iniciación al ejercicio físico se realizarán una vez al trimestre con una periodicidad de seis semanas, abierto para todas las personas que cumplan con al menos uno de los dos perfiles: llevar una vida sedentaria, o bien, venir derivado del Centro Sanitario a través del sistema de prescripción de actividad física.

Además, una vez por trimestre se realizarán talleres de dos horas de duración repartidos en dos sesiones, para quienes participen en el proceso de derivación o decidan unirse de forma alternativa, y que tendrán las siguientes temáticas: nutrición, higiene postural y relajación.

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

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

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

Contacto: adlvillaconejos@gmail.com

Más información: www.ayto-villaconejos.com

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

