

«PRESCRIPCIÓN MUNICIPAL DE EJERCICIO FÍSICO AYUNTAMIENTO DE VILLALBILLA CON PUNTO ACTIVO Y TALLER DE INICIACIÓN»

VILLALBILLA
16.823 habitantes.

Se trata de fomentar la práctica de actividad física desde los Centros sanitarios 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 los Consultorios 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, cuatro puntos activos para mayores de 25 años y dos puntos activos para adultos de entre 18 y 25 años, y el desarrollo de cuatro Taller/es de Iniciación al ejercicio físico.

Dentro del municipio contamos con diferentes núcleos urbanos distantes unos de otros. La idea del punto activo es dinamizar espacios al aire libre como los parques biosaludables y los work out, a través de un monitor/a especializada con el objetivo de facilitar la práctica de actividad físico-deportiva libre dirigida por profesionales del deporte como recurso para el desarrollo de actuaciones.

Dentro del municipio contamos con diferentes rutas que unen los diferentes núcleos urbanos de la localidad. La idea es poder integrar las rutas dentro de los puntos activos, y así hacer encuentros con los grupos de los diferentes núcleos.

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: de 1 de octubre de 2024 a 30 junio de 2025

Contacto: carmen.casillas@ayto-villalbilla.org

Más información: www.villalbilla.es

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

