

“SALUD ACTIVA BRUNETE CON TALLER DE INICIACIÓN AL EJERCICIO FÍSICO”

BRUNETE

10.845 Habitantes

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

Como objetivos específicos principales del proyecto, figuran:

- Implantar y desarrollar una prescripción personalizada de actividad física y ejercicio
- Implantar y desarrollar una prescripción personalizada de actividad física y ejercicio físico según las características biopsicosociales de las personas atendidas en los distintos ámbitos de atención del programa.
- Constituir una Unidad Activa de Ejercicio Físico (UAEF) y su integración en el catálogo de prescripción.
- Desarrollar como herramienta de intervención específica del proyecto 2 talleres de iniciación al ejercicio físico como recurso normalizado de actividad física y ejercicio
- Desarrollar Rutas Saludables como recurso/s normalizado/s de actividad física y ejercicio físico.

La ejecución del mismo se plantea en el periodo comprendido entre el 01 de octubre de 2023 y el 30 de junio de 2024.

Inicialmente, solo se activarán todas las acciones conducentes a la captación de usuarios. Los talleres se iniciarán en enero y abril de 2024.

Los destinatarios a los que va dirigido, son a los primeros de los grupos que plantea el programa regional de prescripción, los adultos y mayores sanos sedentarios y/o inactivos. Si bien estos, han de pasar los criterios de inclusión y de exclusión de participación en el programa.





Las principales actividades a realizar serán los Talleres de Iniciación a la Actividad Física, en los que se mostrará a los usuarios distintas alternativas para realizar la misma, ya sea de forma guiada presencial, tutorizada o autónoma. Dichos talleres constarán de un total de 12 sesiones de una hora, incluyendo sesiones de información y evaluación, repartidas en 2 sesiones semanales durante dos semanas.

Se realizarán 2 talleres a lo largo del periodo establecido (1 de enero de 2024 a 30 de junio de 2024).

El inicio del primer Taller será el 16 de enero de 2024 y concluirá el 22 de febrero de 2024.

El segundo Taller se iniciará el 9 de abril de 2024 y finalizará el 23 de mayo de 2024.

Fecha: octubre 2023 y junio 2024

Contacto: deportes@brunete.org

Más información: www.brunete.org

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

