

“CHINCHÓN SE MUEVE”

CHINCHÓN

5.658 Habitantes

«CHINCHÓN SE MUEVE» Este proyecto se incluye dentro del Programa de Prescripción de actividad física y ejercicio físico de la Comunidad de Madrid, “Salud Activa”, con Punto Activo “Chinchón Se Mueve”.

Se trata de fomentar la práctica de actividad física desde el Centro Sanitario 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.

Como objetivos específicos principales del proyecto, figuran:

- Implantar y desarrollar una prescripción personalizada de actividad física y ejercicio.
- Constituir una Unidad Activa de Ejercicio Físico (UAEF) y su integración en el catálogo de prescripción.
- Desarrollar como herramienta de intervención específica del proyecto “Chinchón Se Mueve” como recurso normalizado de actividad física y ejercicio físico.

La ejecución del mismo se plantea en el periodo comprendido entre el 1 de octubre de 2.023 al 31 de junio de 2.024.

De este modo, el programa CHINCHÓN SE MUEVE, recoge tres subprogramas que en esta ocasión intentan llegar al máximo de la población posible, De tal modo, los subprogramas que se van a desarrollar serán los siguientes:

- MAYORES ACTIVOS CHINCHÓN. Es un programa estándar de iniciación y continuación a la práctica de ejercicio saludable para personas MAYORES DE 55 AÑOS, y especialmente sedentarias en el Municipio de Chinchón.
- HOMBRES ACTIVOS. Es un programa estándar de iniciación a la práctica de ejercicio saludable para hombres MAYORES DE 55 AÑOS, y especialmente sedentarios en el Municipio de Chinchón. Se constituirá un único grupo que conjugará las actividades en lugares cerrados como Pabellón Municipal de Deportes, con la realización de actividades al aire libre en los cinco parques del municipio que cuenta con elementos biosaludables y diferentes rutas de senderismo en los alrededores de la localidad.
- WAP CHINCHÓN. El Subprograma WAP CHINCHÓN es un conjunto de actividades encaminadas a fomentar la actividad física controlada, con diferentes colectivos de población





**Comunidad
de Madrid**



de la localidad de Chinchón, intentando inculcar hábitos más saludables y beneficiosos para la salud, para lo cual se plantean actividades para cualquier tipo de edad desde los 3 años.

Asociado además a este programa, se van a realizar actividades que fomenten el uso de la bicicleta dentro de la localidad, para la cual se ha dotado de aparcabicis en los diferentes recintos deportivos y el Colegio Público Hermanos Ortiz de Zárate.

Fechas: octubre de 2023 a junio de 2024.

Contacto: ayuntamiento@ciudad-chinchon.com

Más información: www.ciudad-chinchon.com

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

