



«SALUD ACTIVA EL VELLÓN Y EL ESPARTAL CON PUNTO ACTIVO»

EL VELLÓN-EL ESPARTAL

2.124 habitantes.

«SALUD ACTIVA EL VELLÓN Y EL ESPARTAL CON PUNTO ACTIVO» Proyecto de prescripción de actividad física y ejercicio físico del Ayuntamiento de El Vellón, para las poblaciones de El Vellón y El Espartal, basado en el Programa de prescripción de actividad física y ejercicio físico de la Comunidad de Madrid “Salud Activa”, con Punto Activo de ejercicio físico.

El objetivo fundamental del proyecto será mejorar la calidad de vida y bienestar de la población.

Como objetivos específicos principales del proyecto, figuran:

- Implantar y desarrollar una prescripción personalizada de actividad física y ejercicio Físico.
- Constituir una Unidad/es Activa/s de Ejercicio Físico (UAEF/s) y su integración en el catálogo de prescripción.
- Desarrollar como herramienta de intervención específica del proyecto un Punto activo de ejercicio físico 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 2023 y el 30 de junio 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.

El proyecto se implementará a lo largo de 9 meses: octubre de 2023 a junio de 2024.

Con respecto al desarrollo del Punto Activo como recurso normalizado de actividad física y ejercicio físico, este dará acogida tanto a usuarios que se apunten por iniciativa propia como las personas derivadas desde los centros de salud.

A partir de la información facilitada desde el sistema sanitario, el promotor de ejercicio físico determina el perfil del usuario a través de una entrevista personal y, en su caso, con la aplicación de diferentes herramientas de evaluación.





**Comunidad
de Madrid**



Como consecuencia de la entrevista y en base a los datos que se desprendan de la misma, el promotor de ejercicio físico definirá una propuesta de actuación en función de la oferta disponible en el municipio, la necesidad o conveniencia de participar en grupos homogéneos, heterogéneos o realizar dicha práctica de forma autónoma.

En cada grupo, participarán entre 10 y 25 personas, siendo esta cifra orientativa, en aras de facilitar los procesos individualizados de formación y evaluación contemplados en el mismo.

Dentro del proyecto, incluiremos además talleres sobre prevención de lesiones. Serán dos sesiones mensuales impartidas en grupos muy reducidos para una atención muy individualizada

Fechas: octubre de 2023 a junio de 2024

Contacto: aytoelvella@elvella.es

Más información: www.elvella.es

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

