

«SALUD ACTIVA GALAPAGAR CON PUNTO ACTIVO»

**GALAPAGAR**  
34.834 Habitantes

«SALUD ACTIVA GALAPAGAR CON PUNTO ACTIVO» Como objetivo general se plantea mejorar la calidad de vida y bienestar de nuestros ciudadanos. Desde el Centro sanitario de la localidad se deriva a personas sedentarias y/o inactivas a los servicios deportivos municipales, donde el Promotor del Ejercicio Físico aplicará un proceso de asesoramiento técnico personalizado e indicará las herramientas de intervención que considere oportunas en función de cada usuario.

Como objetivos específicos figuran:

- Implantar y desarrollar una prescripción personalizada de actividad física y ejercicio físico según las características biopsicosociales de las personas atendidas en los distintos ámbitos.
- Constituir 1 Unidad Activa de Ejercicio Físico (UAEF/s) y su integración en el catálogo de prescripción.
- Desarrollar como herramienta de intervención específica del proyecto 2 Punto activo de ejercicio físico.

La ejecución del mismo será entre el 15 de septiembre de 2023 y el 15 de junio de 2024.

En este proyecto se incluye un Punto Activo de ejercicio físico:

- Punto activo de ejercicio físico: Parque de El Toril.
- Programa de Metro minuto desarrollado en el municipio.
- Rutas saludables en un entorno natural.

Desarrollaremos este punto activo en las instalaciones municipales y en el parque cercano a estas, dando cabida a tres grupos los lunes y miércoles y otros tres grupos martes y jueves. Los grupos los iremos realizando según intereses y derivaciones del centro de salud. Se trata de dar un servicio lo más individualizado posible. El objetivo es que cada persona reciba una batería de ejercicios que pueda realizar de forma autónoma una vez se acabe el acompañamiento profesional.





Si la climatología lo permite, irán al parque de El Toril, el cual cuenta con máquinas y circuitos, o a las instalaciones deportivas municipales, para la realización de ejercicios saludables y fácilmente adaptables para cada caso.

Este acompañamiento pretende que los usuarios continúen en alguna actividad física o deportiva, una vez termine esta primera fase de la tutorización.

Durante estas sesiones se irá aconsejando a los participantes sobre las actividades más convenientes según sus condiciones, para motivar e incentivar a que se apunten. Si se deciden a apuntarse, el promotor se pondrá en contacto con el responsable de cada actividad.

**Fechas:** 15 de septiembre de 2023 a 15 de junio de 2024

**Contacto:** [deportes@galapagar.es](mailto:deportes@galapagar.es)

**Más información:** [www.galapagar.es](http://www.galapagar.es)

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

