

«SALUD ACTIVA LA CABRERA CON PUNTO ACTIVO»

LA CABRERA  
2.805 Habitantes

«SALUD ACTIVA LA CABRERA CON PUNTO ACTIVO» En este proyecto se incluye como herramienta de intervención específica normalizada, un Punto Activo de ejercicio físico.

Como objetivo general del proyecto se plantea mejorar la calidad de vida y bienestar de la población del municipio de La Cabrera 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 físico según las características biopsicosociales de las personas atendidas en los distintos ámbitos de atención del programa.
- 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. Si bien estos, han de pasar los criterios de inclusión y de exclusión de participación en el programa.

De esta forma, se fomenta la práctica regular del ejercicio físico y el desarrollo de un estilo de vida más activo y saludable en la población destinataria del proyecto, así como en las incorporaciones de nuevos pobladores y de vecinos que no se hayan acercado al proyecto por desconocimiento o porque crean que esto no es para ellos.

Este Proyecto se configura por tanto como: “un instrumento básico de apoyo a las entidades locales de la Comunidad de Madrid para extender la práctica deportiva entre sus habitantes, especialmente, entre los sectores de la población con más incidencia de sedentarismo, con el objetivo de incrementar el número de ciudadanos de la región que practiquen actividad física como medio para mejorar la salud de la población y contribuir a la reducción de enfermedades”.





**Fechas:** [octubre de 2023 a junio de 2024](#)

**Contacto:** [animacionsociocultural@lacabrera.es](mailto:animacionsociocultural@lacabrera.es)

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

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

