



“Salud Activa Lozoyuela, Navas, Sieteiglesias con taller de iniciación al ejercicio físico”

LOZOYUELA-NAVAS-SIETEIGLESIAS

1.461 habitantes

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

Como objetivos específicos principales del proyecto, figuran:

- ✓ Implantar y desarrollar una prescripción personalizada de actividad y ejercicio físico, según las características biopsicosociales de las personas atendidas en los distintos ámbitos de atención del programa.
- ✓ Constituir un programa de entrenamiento con dos o tres sesiones por semana, e integrarlo en el catálogo de prescripción.
- ✓ Desarrollar como herramienta de intervención específica del proyecto durante 2 semanas, dos talleres por la mañana y dos talleres más por la tarde, de iniciación al ejercicio físico como recurso normalizado de actividad y ejercicio físico.
- ✓ Realizar varias rutas saludables de menos exigencia física para atraer a la gente sedentaria, dentro del programa oficial de la oficina de Turismo de Lozoyuela, Navas y Sieteiglesias como recurso/s normalizado/s de actividad y ejercicio físicos.

La ejecución de este se plantea para el periodo comprendido entre el 15 de diciembre de 2023 y el 30 de junio de 2024.





Actividades principales que se van a realizar:

- Cuatro talleres, dos de mañana y dos de tarde. Donde se explicará los beneficios que tiene el deporte y el por qué se debe hacer con frecuencia. Se irán incluyendo ejercicios básicos, de todos los grupos musculares para ir teniendo una base de forma gradual, sin llegar a tener dolor físico y con el fin de que quieran continuar con los talleres.
- Entrenamientos personalizados, se cambiarán cada mes haciendo hincapié en las patologías de cada persona. Estos entrenamientos estarán realizados por un profesional titulado en CAFYDE, que se pondrá en contacto con el monitor encargado de supervisar y enseñar al usuario, y le explicará los objetivos planteados para el mismo.
- Rutas saludables, incluidas dentro del programa de rutas de senderismo de la oficina de turismo, pero este tipo de rutas serán especiales ya que no tendrán grandes desniveles ni serán de muchos kilómetros, ya que queremos que haya un hábito para que los usuarios quieran comenzar a andar todos los días, sin la necesidad de ir acompañados. En función del grupo se tratará de hacer las rutas de forma quincenal, desde el mes de enero.

Fechas de desarrollo del proyecto: 1 de noviembre de 2023 al 28 de junio de 2024.

Contacto: desarrollo@lozoyuela.com;

Más información: www.lozoyuela.com;

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

