



«Salud Activa Rivas con punto activo, rutas y taller de iniciación al ejercicio físico»

RIVAS VACIAMADRID
96.690 habitantes.

Como objetivo general del proyecto se plantea mejorar la calidad de vida y bienestar de la población del municipio de Rivas Vaciamadrid a través de la integración de la práctica de actividad física y ejercicio físico en su estilo de vida. El proyecto está integrado en el Programa de Prescripción de Ejercicio Físico “Salud Activa” de la Comunidad de Madrid.

Los objetivos específicos principales del proyecto serían:

- 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 1 Unidad Activa de Ejercicio Físico (UAEF) y su integración en el catálogo de prescripción.

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 elementos centrales del programa se podrían resumir en:

- 1 UAEF: A partir de enero de 2024 un técnico deportivo CAFYDE prescribirá ejercicio físico a las personas derivadas de los centros de salud, iniciando un asesoramiento técnico personalizado que conllevará la recomendación que estime más adecuada para cada usuario.





- **8 TALLERES DE INICIACIÓN AL EJERCICIO FÍSICO.** Desde enero a junio de 2024, se realizarán 4 talleres en cada uno de los 2 polideportivos municipales con una periodicidad de 6 semanas, con 2 sesiones de ejercicio físico semanal. Cada taller cuenta con 12 sesiones de ejercicio físico pautado.
- **10 PUNTOS ACTIVOS DE EJERCICIO FÍSICO:** De octubre de 2023 y hasta junio de 2024, en 3 parques de la ciudad, se ofertarán 20 sesiones semanales dirigidas a mayores de 65 años. Las disciplinas incluidas serán Gym fit, Music fit, Walking fit y Relax fit.
- **1 RUTA SALUDABLE:** De octubre a junio de 2024 se desarrollarán 2 sesiones semanales de marcha nórdica por parques de la ciudad y una vez al mes, en fin de semana se realizará una gran ruta por los parajes naturales de la ciudad y por la Sierra de Madrid.

Fechas: de octubre de 2023 y junio de 2024

Contacto: jpdelatorre@rivasciudad.es

Más información: <https://www.rivasciudad.es>

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

