



« SALUD ACTIVA TORRELODONES CON TALLER DE INICIACIÓN AL EJERCICIO FÍSICO »

Torreldones
24.775 habitantes.

El Proyecto «SALUD ACTIVA TORRELODONES CON TALLER DE INICIACIÓN AL EJERCICIO FÍSICO ». Como objetivo general del proyecto se plantea mejorar la calidad de vida y bienestar de la población del municipio de Torreldones a través de la integración de la práctica de actividad física y ejercicio físico en sus estilos de vida.

Desde los centros de salud derivarán a los usuarios que se caracterizarán por ser sedentarios o inactivos, con el fin de que desde el ámbito deportivo se le prescriba actividad física adaptada a las características de los mismos.

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 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 abril de 2024 y el 15 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.

Para materializar el proyecto, los promotores, una vez realizada la entrevista inicial, diseñarán programas individualizados de actividad física planificando tantas sesiones como sean necesarias para el usuario. Durante estas sesiones, el promotor acompañará y guiará a esa persona para que el proceso le sea lo más gratificante posible.

Recogerá datos y se entrevistará con el usuario para mostrar avances y realizar tantos ajustes como sean necesarios para alcanzar el objetivo que se haya planteado en cada caso.

Igualmente, el promotor estará en constante contacto con el Centro Sanitario correspondiente con el fin de transmitir toda la información que resulte de interés y sea útil para el Servicio Sanitario.





Por último, una vez finalizado el programa, los promotores realizarán una valoración del trabajo realizado con el fin de obtener debilidades y fortalezas para poder ajustar el trabajo para futuras ocasiones. También harán recomendaciones para que el paciente pueda continuar con la práctica deportiva, bien a través del catálogo deportivo municipal o bien de manera autónoma.

Fechas: del 1 de abril de 2024 – 15 de junio de 2024

Contacto: casajuventud@ayto-torrelodones.org; concejal.deportes@ayto-torrelodones.org

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

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

