



## « SALUD ACTIVA VILLACONEJOS CON TALLER DE INICIACIÓN AL EJERCICIO FÍSICO »

**VILLACONEJOS**  
3.456 habitantes.

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

La ejecución del mismo se plantea en el periodo comprendido entre el 1 de octubre de 2023 y el 30 de junio de 2024.

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.
- Desarrollar como herramienta de intervención específica del proyecto tres talleres de iniciación al ejercicio físico como recurso normalizado de actividad física y ejercicio físico.
- Crear e instaurar actividades ajustadas a las necesidades de cada uno/a a través del programa de Punto Activo.
- Diseñar y promocionar la participación en Rutas Saludables en el municipio.

En este proyecto se incluye como herramienta de intervención específica normalizada, un taller de iniciación al ejercicio físico que se llevará a cabo una vez al trimestre con una periodicidad de 6 semanas.

Este taller es accesible desde distintas vías, no sólo por prescripción médica; es decir, todos aquellos vecinos que lleven una vida sedentaria y deseen seguir un estilo de vida activo y saludable, podrá contar con el asesoramiento de profesionales cualificados que pueden ayudar al inicio de actividad física a través de otros programas como son Punto Activo y las Rutas saludables.





A su vez, una vez por trimestre se realizarán talleres de 2 horas de duración repartidos en dos sesiones para todas las personas que estén participando en la UAEF o bien decidan unirse en la realización de los talleres de: nutrición, higiene postural y relajación. Estos talleres se realizarán en las instalaciones deportivas adaptadas a las necesidades.

**Fechas:** Octubre 2023 a junio 2024

**Contacto:** [advillaconejos@gmail.com](mailto:advillaconejos@gmail.com)

**Más información:** [advillaconejos@gmail.com](mailto:advillaconejos@gmail.com)

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

