

“RIVAS SALUDABLE”

RIVAS VACIAMADRID

103.243 Habitantes

El Ayuntamiento de Rivas Vaciamadrid impulsa el proyecto “Rivas Saludable”, cuyo objetivo principal es aumentar la práctica de actividad física conectando la derivación desde los centros sanitarios con los servicios deportivos municipales, para mejorar la salud de la población. Está dirigido prioritariamente a personas adultas y mayores sedentarias o inactivas, que acceden mediante criterios de inclusión y exclusión establecidos por Sanidad.

La intervención arranca con la derivación desde los centros de salud al Servicio Municipal de Ejercicio Físico, donde en la Unidad Activa de Ejercicio Físico, el promotor realiza el asesoramiento, la orientación y el seguimiento individualizado del usuario. A partir de esa valoración, el programa ofrece diferentes itinerarios de práctica continuada para favorecer la adherencia: Puntos Activos de ejercicio físico con sesiones dirigidas y progresivas, Talleres de Iniciación al ejercicio físico para aprender principios básicos y pautas de práctica segura, y Rutas Saludables como propuesta de actividad física en el entorno natural.

Las actividades se desarrollan combinando ámbitos sanitarios y deportivos del municipio: la captación y derivación se realiza en los centros sanitarios, mientras que la práctica se lleva a cabo en instalaciones deportivas municipales y en espacios urbanos y periurbanos de Rivas Vaciamadrid.

El Servicio de Asesoramiento Técnico Personalizado se presta con una periodicidad semanal, dos días por semana, y los Puntos Activos, talleres de iniciación y las rutas se programan de forma periódica a lo largo del calendario, con varias ediciones de talleres y sesiones guiadas que incluyen componentes formativos, de evaluación y de tutorización.

Incorpora una perspectiva de inclusión al priorizar a población con mayor sedentarismo y al aplicar criterios sanitarios de participación, facilitando adaptaciones a la condición física de cada persona.

Las actividades se plantean como gratuitas para los participantes y cuentan con profesionales cualificados, destacando la participación de un técnico deportivo titulado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, para la prescripción y el seguimiento de los usuarios derivados.

Fechas: 16 de septiembre de 2026 a 30 de junio de 2027

Contacto: jpdeltorre@rivasciudad.es

Más información: www.rivasciudad.es

