

“PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO DE VILLACONEJOS CON TALLER DE INICIACIÓN”

VILLACONEJOS (2)

3.565 Habitantes

El Ayuntamiento de Villaconejos desarrolla el proyecto “Prescripción de Ejercicio Físico de Villaconejos con Taller de Iniciación” cuyo objetivo principal es mejorar la calidad de vida y el bienestar incorporando la práctica regular de actividad física y ejercicio físico en los estilos de vida. Se dirige a adultos y mayores sanos sedentarios y/o inactivos, derivados desde el consultorio médico.

El proyecto articula un itinerario coordinado entre el consultorio y los servicios deportivos municipales: el personal sanitario realiza el consejo breve y deriva a las personas candidatas, y el Promotor de Ejercicio Físico en la UAEF aplica un proceso de asesoramiento técnico personalizado, valoración inicial y seguimiento para acompañar la iniciación, adaptar el ejercicio a cada perfil y favorecer la adherencia a hábitos activos.

La parte central la componen tres Talleres de Iniciación al ejercicio físico, programados a lo largo del curso con una cadencia trimestral y una duración de seis semanas cada uno, con enfoque flexible y personalizado. Estos talleres combinan sesiones formativas, prácticas y de evaluación/tutorización, y se complementan con dos talleres especializados de “Buenos hábitos” y “Salud corporal” para reforzar el autocuidado.

Además, se desarrollarán rutas saludables en el término municipal y una ruta de senderismo fuera de la localidad con apoyo logístico de transporte.

Las actuaciones se realizarán en el área deportiva al aire libre y espacios municipales como el parque “Daniel Caballero”, la sala polivalente del Colegio Concepción García Robles y las instalaciones deportivas, con alternativa cubierta en caso de climatología adversa. La implantación requiere de colaboración con los centros sanitarios y la participación de personal técnico y monitores deportivos, contando con presencia de profesionales con estudios superiores en CCAFYD para el diseño y la supervisión.

El proyecto incorpora medidas de inclusión; accesibilidad física a edificios municipales, adaptación de tareas para discapacidades físicas y cognitivas, plazas reservadas y apoyo de monitores adicionales si fuese necesario.

Todas las actividades del proyecto son gratuitas para las personas usuarias.

Fechas: 1 de octubre 2026 a 30 de junio 2027

Contacto: adlvillaconejos@gmail.com

Más información: www.ayto-villaconejos.com

