



“Cambia el chip. Activa tu salud”

NAVACERRADA

3.091 hab.

Cambia el Chip, activa tu salud, es un proyecto que pretende favorecer la adquisición de hábitos saludables tanto en población infantil como adulta a través de dos áreas bien diferenciadas:

1.- Hacia el 0% de la obesidad infantil

Un proyecto de prevención de la obesidad infantil en el colegio, donde se trabajarán conceptos como: la alimentación saludable, el autocuidado, la higiene postural, el desarrollo de hábitos que mejoren la calidad de vida y bienestar, la inteligencia emocional, el trabajo comunitario, que son pilares fundamentales de la actividad deportiva.

2.- Punto activo en la naturaleza. Hemos recuperado el concepto de PUNTO ACTIVO, pero dirigiéndose al ámbito natural, saliendo de los lugares habituales de práctica deportiva como los polideportivos y gimnasios y dirigidos por Titulados deportivos

3.- Salidas en familia Un proyecto dirigido a adultos como prevención del sedentarismo, que consta de un programa de SALIDAS EN LA NATURALEZA, en donde pretendemos que se cree un hábito de práctica deportiva, a través del conocimiento del medio ambiente, propiciando un espacio de encuentro familiar.

Con este proyecto y las actividades diseñadas se pretenden hacer más incidencia en el **sedentarismo e inactividad física** consiguiendo mejorar la salud del individuo.

En todo caso, el desarrollo de las actividades previstas en el proyecto indicado se realizará con estricta observancia de la normativa que, en cada momento, y según la evolución epidemiológica, se vaya aprobando en relación con la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.

Fechas de desarrollo del proyecto: de enero a junio 2023

Contacto: eduenas@aytonavacerrada.org; registro@aytonavacerrada.org;

Más información:

https://www.aytonavacerrada.org/index.php?option=com_quix&view=page&id=31
y <https://ladarsenacm.com/salud-activa-navacerrada>

