



Comunidad
de Madrid

Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD

APUNTATE

Llamando a los números
91 370 22 04 / 07
91 573 47 60

En el correo electrónico
info@serviciopro-muevete.es

Prevención en Ocio y Tiempo Libre

SERVICIO Pro-Muévete!

*Si eres un joven de
entre 10 y 16 años
Pro-Muévete!
es tu Servicio.*



Comunidad
de Madrid

SERVICIO Pro-Muévete

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

A los jóvenes con edades comprendidas entre 10 y 16 años, residentes en municipios de menos de 20.000 habitantes de la Comunidad de Madrid.

¿QUÉ METODOLOGÍA UTILIZA?

Participativa, a través de dinámicas grupales y actividades deportivas saludables. Emplea herramientas asertivas y empáticas mediante actividades basadas en el autoconocimiento y la interacción con los compañeros.



¿QUÉ ES?

Es un Servicio desarrollado por la Dirección General de Salud Pública de la Comunidad de Madrid para la prevención de adicciones y conductas de riesgo a través de actividades de ocio y tiempo libre.

¿CUALÉS SON SUS OBJETIVOS?

- Fomentar el aprendizaje de conductas saludables desde la promoción de la salud a través del tiempo libre.
- Promover estilos de vida libres del uso de drogas a través del entrenamiento en habilidades generales para la vida.
- Reducir la incidencia de drogas y otras conductas de riesgo.
- Retrasar la edad de inicio del consumo experimental de tabaco, alcohol y otras drogas.

¿QUÉ SE PUEDE APRENDER?

Aprenderás a divertirte de forma saludable a través de numerosas actividades de ocio y tiempo libre desarrollando nuevos conocimientos sobre:

- habilidades sociales
- trabajo en equipo
- solución de problemas y toma de decisiones
- gestión emocional
- factores de protección
- hábitos de estudio.

¿CÓMO Y CUÁNDO?

Se realizará 1 sesión semanal de 90 minutos a lo largo del curso. Se formarán grupos de entre 8 y 25 personas de la misma edad o similar. Cada sesión será impartida por monitores-entrenadores que garantizarán gran variedad de actividades físicas y deportivas.