

PROGRAMA EMPRENDEPORTE y PROGRAMA EMPRENDEPORTE PLUS

Este Programa nos ayuda a disfrutar de la actividad física, ¡clave para un estilo de vida saludable!

¿De qué se trata?



“**Emprendepor**te” es un proyecto dirigido a personas en situación de desempleo a través de dos vías de intervención:

- ❑ Actividad Física y Deporte
- ❑ Psicología del Deporte y Coaching

Los beneficiarios realizarán dos sesiones de actividad física a la semana, y recibirán una sesión mensual de Psicología del Deporte y Coaching. Todo ello estará dirigido por profesionales titulados para lograr una intervención basada en el proyecto “Por una Educación REAL: Valores y Deporte”.

“**Emprendepor**te **Plus**” es una extensión para aquellas personas jubiladas que llegadas a esta etapa vital puedan mantener el nivel de actividad promoviendo así un envejecimiento más activo y saludable.

¿Qué objetivos tenemos?

- ❑ Mejorar la condición física general y aumentar el bienestar subjetivo de la persona potenciando su propia identificación en valores positivos del deporte.
- ❑ Conocer herramientas psicológicas y habilidades sociales para potenciar estados emocionales y reforzar aspectos como la autoconfianza y el autocontrol a través de la actividad física.
- ❑ Valorar el deporte como alternativa de ocupación del tiempo libre así como pilar de prevención de enfermedades cardíacas y mentales.



¿Dónde y cuándo se realiza?

Los participantes elegirán una de las dos instalaciones para asistir a sus entrenamientos (siempre atendiendo a las plazas disponibles):

ZONA NORTE. CDM Pradillo

Centro Deportivo Municipal
Pradillo (C/ Pradillo, 33)

	Emprendepor	Emprendepor
Martes y Jueves	13.15-14.30	12.00-13.15

ZONA SUR. CDM FÉLIX RUBIO

Centro Deportivo Félix Rubio (C. de la
Alianza, 4, Villaverde)

	Emprendepor	Emprendepor
Lunes y miércoles	13.15-14.30	12.00-13.15

¿Cómo puedo inscribirme?

Requisitos de participación:

- ❑ **Emprendepor**te: personas en edad activa en desempleo o mejora de empleo que estén en posesión del documento DARDE
- ❑ **Emprendepor**te **Plus**: encontrarse en situación de jubilación



Acceda desde el siguiente enlace a la plataforma de inscripciones:

<https://pires-fundacionrealmadrid.yunbit.es/es/catalogo/emprendepor/orden/DESC?stockfilter=%>

Para consultas contacte con: baloncesto.fundacion@corp.realmadrid.com / T. (+34) 91 453 29 05/08