



"COMARCA SIERRA NORTE: PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO CON PUNTO ACTIVO, CABANILLAS ACTIVA"

CABANILLAS DE LA SIERRA

963 Habitantes

El Ayuntamiento de Cabanillas de la Sierra desarrolla el proyecto "Comarca Sierra Norte: Prescripción de ejercicio físico con Punto Activo, Cabanillas Activa", cuyo objetivo principal es mejorar la calidad de vida y el bienestar incorporando la actividad física a los estilos de vida. Se dirige a la población adulta del municipio, con prioridad para personas mayores de 50 años sedentarias o inactivas.

El programa se articula desde el consultorio/centro de salud, donde el personal sanitario de Medicina y Enfermería aplican un consejo breve y, cuando procede, derivan a los servicios municipales mediante un procedimiento normalizado. A partir de esa derivación, un Promotor de ejercicio físico realiza una entrevista y valoración inicial, establece metas progresivas y define un plan individualizado, coordinando el seguimiento con el ámbito sanitario.

La intervención se concreta en un Punto Activo municipal con actividades grupales de bajo impacto y enfoque educativo e integrador: gimnasia suave dos días por semana, trabajo de fuerza y movilidad dos días por semana y una sesión semanal de yoga suave. De forma complementaria se organizarán rutas saludables, con una salida mensual de marcha nórdica, y se fomentará la práctica autónoma mediante recomendaciones, materiales informativos y la elaboración de un rutómetro con recorridos caminables entre puntos del municipio para favorecer desplazamientos activos.

Como cierre del curso se celebrará un Encuentro Comarcal de Puntos Activos con otros municipios participantes, con actividades físicas colectivas, dinámicas de convivencia y una visita o actividad cultural en el municipio anfitrión.

El proyecto cuenta con la colaboración de los servicios de salud, servicios sociales, la Mancomunidad de Servicios Sociales y la Asociación Roble Moreno, además de coordinación intermunicipal y apoyos de otras concejalías. Incorpora medidas de inclusión como señalética con pictogramas y adaptación de ejercicios a distintas necesidades, con refuerzos de técnicos en caso de que fueran necesarios. Las actividades son gratuitas y están dirigidas por profesionales titulados, incluyendo licenciados o graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Fechas: 16 de septiembre 2026 a 30 de junio 2027

Contacto: aedl@cabanillasdelasierra.org

Información: <http://cabanillasdelasierra.es>

XI Edición
PROGRAMA DE COLABORACIÓN INSTITUCIONAL EN PROYECTOS DE
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

