“PUNTO ACTIVA CANENCIA 2026”

CANENCIA
479 Habitantes

El Ayuntamiento de Canencia presenta el proyecto "Punto Activo Canencia 2026", cuyo objetivo principal es mejorar la calidad de vida y el bienestar de la población incorporando la actividad física y el ejercicio físico a los estilos de vida. Está dirigido prioritariamente a adultos y personas mayores sanas con sedentarismo o inactividad, derivados desde Atención Primaria o incorporados por otras vías tras el cribado sanitario.

El programa articula una coordinación estable entre el ámbito sanitario y los servicios municipales de ejercicio físico: desde el centro de salud se realiza el consejo breve y, cuando procede, la derivación al promotor de ejercicio físico municipal, que desarrolla un asesoramiento técnico personalizado, valora el perfil del usuario y pauta una progresión segura, además de realizar seguimiento y tutorías periódicas para favorecer la adherencia. La intervención se concreta en un Punto Activo con actividades dirigidas y opciones autónomas. Se ofertan sesiones regulares de acondicionamiento físico principalmente para población joven-adulta, con frecuencia semanal, pilates para adultos, con dos días por semana, y gimnasia adaptada para mayores con una periodicidad de tres días por semana, todas ellas complementadas con preparación física individualizada cuando se considere recomendable. Asimismo, se impulsan rutas saludables por el entorno del municipio y talleres de iniciación a la práctica de actividad física a lo largo del curso, con varias convocatorias durante el periodo de ejecución.

Al cierre del programa se prevé un encuentro intermunicipal de intercambio de experiencias con otros municipios de la Sierra Norte, como espacio de convivencia y aprendizaje compartido.

El proyecto contempla medidas de inclusión y adaptación para personas con discapacidad o necesidades especiales, especialmente en la gimnasia adaptada (ejercicios en silla y uso de material específico), trabajando de forma coordinada con los servicios médicos cuando existen patologías que requieren supervisión. La participación en el proyecto es gratuita para las personas usuarias y cuenta para su ejecución con profesionales cualificados, incluyendo la figura del promotor, graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Fechas: 1 de octubre 2026 a 30 de junio 2027

Contacto: ayuntamiento@canencia.es; empleo@canencia.es;

Más información: www.canencia.es