

“SALUD ACTIVA EL BOALO-CERCEDA-MATAELPINO CON TALLER DE INICIACIÓN”

EL BOALO-CERCEDA-MATAELPINO

8.766 Habitantes

El Ayuntamiento de El Boalo impulsa el proyecto "Salud Activa El Boalo-Cerceda-Mataelpino con Taller de Iniciación", cuyo objetivo principal es mejorar la calidad de vida y el bienestar incorporando de forma progresiva la actividad y el ejercicio físico a los estilos de vida. Está dirigido prioritariamente a personas adultas y mayores sanas, sedentarias y/o inactivas.

La intervención comienza en los centros de salud y consultorios de Atención Primaria, donde el personal sanitario aplica el consejo breve de actividad física y, cuando procede, deriva a los participantes a los servicios deportivos municipales. En el ámbito deportivo el municipio cuenta con una Unidad Activa de Ejercicio Físico (UAEF), en la que el Promotor ofrece asesoramiento técnico personalizado, valoración inicial y seguimiento, acordando con cada usuario un plan de progresión que incluya metas realistas con el fin de reducir la inactividad y el sedentarismo.

La parte central del proyecto la conforman 17 Talleres de Iniciación al ejercicio físico, concebidos como un itinerario tutorizado para que los participantes prueben distintas opciones y ganen autonomía. Se alternan, con periodicidad semanal, sesiones prácticas de pilates, gimnasia de mantenimiento, bádminton y calistenia, con rutas saludables del programa Metrominuto El Boalo-Cerceda-Mataelpino. Además, se incluyen sesiones formativas sobre recomendaciones básicas y hábitos saludables, y espacios de evaluación y tutorización en pequeños grupos e individuales.

El proyecto se desarrolla en colaboración con la Comunidad de Madrid, a través de las Consejerías de Cultura, Turismo y Deporte, y de Sanidad, y con los centros sanitarios locales, articulando una Mesa de Coordinación que asegure la derivación y el seguimiento compartido.

Se contemplan medidas de inclusión: accesibilidad de espacios, adaptación de ejercicios y cargas a distintos niveles funcionales, enfoque participativo y no competitivo y apoyo a perfiles con riesgo de aislamiento. Todas las actividades son gratuitas para las personas destinatarias y cuentan con profesionales cualificados, incluyendo un coordinador y promotor con titulación de Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Fechas: 1 de octubre de 2026 a 30 de junio de 2027

Contacto: adl@bocema.org; coordinadordeportes@bocema.org

Más información: <https://www.elboalo-cerceda-mataelpino.org/>

