



"LA ACEBEDA SE ACTIVA II"

LA ACEBEDA
70 Habitantes

El Ayuntamiento de La Acebeda impulsa el Proyecto Comarcal Sierra Norte: Prescripción Municipal de Ejercicio Físico con Punto Activo, "La Acebeda se Activa II", cuyo objetivo principal es mejorar la calidad de vida y el bienestar incorporando la práctica regular de actividad física y ejercicio físico a los estilos de vida. Está dirigido prioritariamente a población adulta y mayor sana con sedentarismo o inactividad.

La intervención arranca en el Consultorio local mediante consejo breve del personal sanitario y la derivación a los servicios municipales de ejercicio físico, donde la Promotora de Ejercicio Físico realiza un asesoramiento técnico personalizado y un seguimiento para facilitar el cambio de hábitos sin medicalizar la práctica. El eje del programa es el Punto Activo, concebido como iniciación, tutorización y evaluación para que las personas ganen autonomía, se integren en grupos estables y mantengan la adherencia a la actividad física, con adaptaciones según capacidades y necesidades.

Las actividades principales combinan sesiones periódicas y acciones puntuales: se programan dos sesiones semanales de Yoguiates como actividad multicomponente de mejora de fuerza, movilidad, equilibrio y bienestar, y una sesión quincenal de gimnasia de mantenimiento para cuerpo y mente que refuerza la rutina y completa el trabajo.

A lo largo del curso se desarrollan tres talleres de Bailes de Salón, dos Talleres en Ruta (rutas con propuestas como risoterapia y bodypercusión) y dos talleres de autocuidados físico emocionales (automasajes), además de una salida vecinal anual para realizar un tramo del Camino de Santiago.

El proyecto cuenta con la coordinación con el Consultorio Local a través de la Mesa de Coordinación. Además, colabora con la Asociación Roble Moreno, ADENI, la Mancomunidad de Servicios Sociales y asociaciones invitadas como Cruz Roja (centro de refugiados) y APAFAM, reforzando el enfoque inclusivo y la atención a personas con necesidades de apoyo.

Todas las actividades son gratuitas para las personas usuarias y la intervención técnica se garantiza mediante profesionales cualificados, incluyendo una promotora con titulación universitaria en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

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

Contacto: dinamizacion@laacebeda.org

Más información:

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

