

“PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO LA CABRERA CON 4 PUNTOS ACTIVOS”

LA CABRERA

2.936 Habitantes

El Ayuntamiento de La Cabrera impulsa el proyecto "Prescripción de ejercicio físico La Cabrera con 4 Puntos Activos", cuyo objetivo principal es mejorar la calidad de vida y el bienestar de la población mediante la integración de la actividad física y el ejercicio en los estilos de vida. Está dirigido prioritariamente a personas adultas y mayores sanas con sedentarismo o inactividad, derivadas desde Atención Primaria o incorporadas por otras vías.

El programa se articula a través de un sistema de coordinación entre el centro de salud y los servicios municipales de ejercicio físico, en los que una Promotora de Ejercicio Físico realiza un asesoramiento técnico personalizado para ajustar la intervención a las características biopsicosociales de cada participante y favorecer la adherencia. Como herramienta central se implementan cuatro Puntos Activos normalizados: gimnasia para mayores, ejercitación corporal, marcha nórdica e iniciación al senderismo, combinando sesiones periódicas a lo largo del curso con propuestas para la práctica autónoma y seguimiento del progreso.

La gimnasia para mayores se organiza con periodicidad semanal en dos días, la ejercitación corporal con una sesión semanal, la marcha nórdica con una sesión semanal, y la iniciación al senderismo con una ruta mensual. Se completan con talleres puntuales para adolescentes a partir de 14 años, centrados en el uso adecuado del parque de calistenia y en hábitos posturales, programados en varias sesiones dentro del periodo del proyecto, e incorporan sesiones formativas, de evaluación y tutorización para reforzar la autonomía y la seguridad en la práctica.

El proyecto cuenta con la colaboración del centro de salud a través de la mesa de coordinación local y distintas áreas municipales (deportes, sanidad, servicios sociales, mayores y juventud), así como la Mancomunidad de Servicios Sociales y el IES La Cabrera para las acciones con adolescentes.

Como elemento de motivación y cohesión social, se prevén encuentros de intercambio: un encuentro comarcal de Puntos Activos de mayores en la Sierra Norte y un encuentro bilateral con otro municipio participante.

Todas las actividades ofertadas en el marco del proyecto son gratuitas para las personas usuarias y están desarrolladas y supervisadas por personal cualificado, incluyendo la figura del promotor con titulación universitaria en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Fechas: 15 de septiembre de 2026 a 29 de junio de 2027

Contacto: animacionsociocultural@lacabrera.es

Más información: www.lacabrera.es

