“PUNTO ACTIVO DE EJERCICIO FÍSICO DE NAVALAFUENTE”

NAVALAFUENTE

1.722 Habitantes

El Ayuntamiento de Navalafuente desarrolla el proyecto “Punto Activo de Ejercicio Físico de Navalafuente”, con el objetivo principal de mejorar la calidad de vida, la salud funcional y el bienestar físico y psicológico de la población adulta del municipio mediante la integración progresiva y sostenible de la actividad física en los estilos de vida. El programa está dirigido prioritariamente a población adulta con bajo nivel de práctica física, especialmente personas mayores de 50 años y usuarios derivados desde Atención Primaria. La intervención arranca en el centro de salud del municipio, en el que el personal sanitario realiza un consejo breve y si procede, deriva al usuario a los servicios municipales de ejercicio físico, donde un promotor de ejercicio físico realiza asesoramiento técnico personalizado, valoración inicial y seguimiento, acordando metas progresivas y un plan de acción individualizado. El proyecto se estructura como un itinerario progresivo de iniciación, consolidación y autonomía, combinando sesiones dirigidas periódicas con actividades complementarias. El eje central lo constituyen las sesiones de gimnasia terapéutica y yoga para mayores, junto con talleres formativos sobre nutrición y prevención de la salud, actividades de iniciación deportiva adaptada y propuestas al aire libre como rutas saludables y marcha nórdica. Todas las actividades se desarrollan bajo una metodología multicomponente, progresiva y adaptada, priorizando la seguridad, el control de la intensidad y la adquisición de hábitos saludables. Se tiene prevista la realización de una salida final y un encuentro intermunicipal como elemento de cohesión y refuerzo motivacional.

El proyecto cuenta con la colaboración de distintas áreas municipales, como Deportes y Servicios Sociales, así como con el Centro de Salud de Navalafuente, facilitando la derivación de participantes y reforzando su enfoque preventivo y comunitario. Incorpora medidas específicas para favorecer la inclusión, mediante la adaptación individualizada de ejercicios, el uso de material de bajo impacto y la atención a personas con necesidades especiales. Todas las actividades son gratuitas para los usuarios, y la ejecución del programa está a cargo de profesionales cualificados, incluyendo monitores y técnicos deportivos, y la participación de la figura del promotor de ejercicio físico con la titulación de licenciado o graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Fechas: 16 de septiembre 2026 a 30 de junio 2027

Contacto: carmen.diaz@navalafuente.org ; registro@navalafuente.org

Más información: https://www.navalafuente.org