

"PUNTO ACTIVO SALUDABLE PELAYOS 2026-2027"

PELAYOS DE LA PRESA

3.192 Habitantes

El Ayuntamiento de Pelayos de la Presa impulsa el proyecto "Punto Activo Saludable Pelayos 2026-2027", un programa municipal de actividad física y 'receta deportiva' cuyo objetivo principal es mejorar la salud y la calidad de vida y combatir el sedentarismo. Está dirigido prioritariamente a personas adultas y mayores inactivas, especialmente a partir de 45 años, sin excluir a población adulta desde 18 años.

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.

Las sesiones de acondicionamiento físico se organizan en tres grupos, adaptados al nivel y al estado de salud de cada participante. De forma periódica se trabajarán la movilidad articular, estiramientos, equilibrio y prevención de caídas, fuerza adaptada, espalda saludable, reeducación postural, respiración y relajación.

Además, se programan paseos y caminatas por rutas del entorno natural, actividades sociales y de ocio como baile, coreografías y zumba, y sesiones en parques biosaludables y zonas de calistenia.

También se contempla la práctica guiada de diferentes modalidades deportivas acordes a la realidad y salidas específicas en el entorno, como visitas al Pantano de San Juan y al Monasterio de Santa María la Real de Valdeiglesias, reforzando la convivencia y la adherencia a la vida activa.

En paralelo, se desarrollan talleres y charlas coloquio de carácter formativo con periodicidad mensual durante el periodo del proyecto, centrados en nutrición y alimentación saludable, reeducación postural, descanso y sueño, y manejo del estrés, incorporando además dinámicas psicosociales y de estimulación cognitiva.

El proyecto cuenta con la colaboración de distintas áreas del propio Ayuntamiento (Deportes, Sanidad, Servicios Sociales, entre otras) y del Centro de Salud. Se prevé un encuentro con el Punto Activo de San Martín de Valdeiglesias entre abril y junio.

Las sesiones estarán dirigidas por personal cualificado, incluyendo la figura del promotor con titulación universitaria en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Fisioterapia.

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

Contacto: adl@pelayosdelapresa.es ; ayuntamiento@pelayosdelapresa.es

Más información: www.pelayosdelapresa.es

