

“PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO AYUNTAMIENTO DE VALDEMANCO CON PUNTO ACTIVO”

VALDEMANCO

1.119 Habitantes

El Ayuntamiento de Valdemanco desarrolla este proyecto, 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 físico en los estilos de vida saludables. El proyecto se dirige prioritariamente a población adulta y mayor sedentaria o inactiva del municipio, sin excluir a la población infantil en determinadas actividades del Punto Activo.

La iniciativa se articula a través de un sistema de prescripción de ejercicio físico desde el centro de salud, en coordinación con los servicios deportivos municipales, permitiendo una intervención personalizada y adaptada a las características de cada participante. A partir de esta derivación se ofrece asesoramiento técnico especializado y un acompañamiento progresivo hacia la práctica regular de ejercicio físico, combinando actividades guiadas y autónomas para favorecer la adherencia y la mejora de la salud integral.

Las principales actividades del proyecto se desarrollan en el polideportivo municipal, espacios al aire libre, parques biosaludables y el entorno natural del municipio. Entre ellas se incluyen entrenamientos funcionales para adultos y mayores, baile fitness, rutas biosaludables para personas mayores de 60 años, senderismo estacional, atletismo y pentatlón infantil, talleres de bienestar, sesiones de ejercitación y charlas de salud y nutrición. Las actividades se realizan con periodicidad semanal, mensual o estacional según su naturaleza, garantizando una oferta variada, continuada y adaptada a diferentes edades y niveles de condición física.

El proyecto cuenta con la colaboración del centro de salud, asociaciones locales, clubes deportivos y otros municipios cercanos como Bustarviejo, con los que se prevén encuentros y actividades conjuntas. Incorpora medidas específicas para favorecer la inclusión, la accesibilidad y la atención a necesidades especiales, adaptando espacios, metodologías y contenidos.

Todas las actividades son gratuitas para los usuarios y están dirigidas por profesionales cualificados, incluyendo licenciados y graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, garantizando así una intervención segura, profesional y de calidad.

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

Contacto: ayuntamiento@valdemanco.es

Más información: www.valdemanco.org

