

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

VALDEMORILLO

14.395 Habitantes

El Ayuntamiento de Valdemorillo desarrolla este proyecto, cuyo objetivo principal es mejorar la calidad de vida y el bienestar, reduciendo el sedentarismo mediante la prescripción de actividad física desde Atención Primaria y la derivación a servicios deportivos municipales supervisados. Se dirige a personas adultas y mayores sedentarias y/o inactivas, según los criterios sanitarios de inclusión y exclusión.

La intervención combina un circuito de prescripción sanitaria: consejo breve y derivación; con un proceso municipal de asesoramiento técnico personalizado, indicación y seguimiento, orientado a generar adherencia al ejercicio físico y autonomía. Como oferta específica se implementan cuatro Puntos Activos: infantil (juego y actividad dirigida), adulto en parques, adulto funcional (entrenamiento adaptado para mejorar funcionalidad y autonomía) y un Punto Activo de marcha nórdica con grupos por niveles. La periodicidad es semanal, con sesiones regulares varios días por semana según el punto activo, priorizando trabajo de movilidad, fuerza, capacidad aeróbica y equilibrio, con progresiones individualizadas y control de la intensidad. Además, se incluyen acciones complementarias: ocho talleres de iniciación a la marcha nórdica, talleres formativos saludables (ejercicio en casa y gestión del estrés), rutas saludables y, dos rutas adaptadas para población especial, así como excursiones y salidas de senderismo periódicas como elemento motivacional.

El proyecto cuenta con colaboración estrecha del Centro de Salud y de distintas concejalías, además de entidades y profesionales como Fundación de Esclerosis Múltiple Madrid, Global Nordic Walking, fisioterapia/osteopatía y asociaciones de monitores, incorporando apoyo especializado cuando es necesario.

Integra medidas explícitas de inclusión y accesibilidad para personas con discapacidad, limitaciones funcionales o necesidades específicas, ajustando ejercicios, grupos, espacios y recursos materiales, y reforzando el acompañamiento técnico.

Las actividades son gratuitas para los usuarios, salvo las salidas de senderismo que requieran transporte.

El equipo incluye perfiles CCAFYD para las funciones de coordinación y promotor y, técnicos deportivos cualificados.

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

Contacto: alcaldia@aytovaldemorillo.com; juventud@aytovaldemorillo.com

Más información: www.juventudvaldemorillo.com

