



## **“ACTÍVATE VILLACONEJOS: PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO VILLACONEJOS CON PUNTO ACTIVO”**

**VILLACONEJOS (1)**

3.565 Habitantes

El Ayuntamiento de Villaconejos presenta el proyecto “Actívate Villaconejos: Prescripción de Ejercicio Físico Villaconejos con Punto Activo”. Su objetivo principal es mejorar la calidad de vida y el bienestar incorporando la práctica regular de actividad y ejercicio físicos a los estilos de vida. Se dirige a población adulta y mayor sedentaria y/o inactiva, mayores de 18 años, tras el cribado sanitario.

El acceso al programa se articula desde el Consultorio, que realiza el consejo breve y deriva a los servicios municipales, donde la Unidad Activa de Ejercicio Físico (UAEF) y el Promotor de Ejercicio Físico prestan Asesoramiento Técnico Personalizado, valoración y seguimiento, adaptando la intervención a la diversidad de perfiles y patologías. El proyecto se concibe como una herramienta para reducir el sedentarismo y facilitar la continuidad posterior en la práctica autónoma o en la oferta deportiva municipal.

La parte central la constituye el Punto Activo con una periodicidad de dos días por semana, organizado en grupos según edad y condición física. Incluye Gimnasia de Mantenimiento I y II, Entrenamiento Funcional I y II, Senderismo con uso de rutas saludables del municipio, Gerontogimnasia I y II para mayores de 65 años, y Pilates I y II, incorporando puntualmente sesiones de prueba de deportes municipales (pádel, baloncesto y hockey) para ampliar el abanico de opciones. Además, se programa una ruta de senderismo fuera de la localidad como actividad complementaria, ajustada al colectivo participante y con apoyo logístico de transporte.

El proyecto contempla la colaboración con el centro de salud, con diferentes áreas municipales: Salud y Ciudadanía, Agencia de Desarrollo Local, Servicios Sociales, Mayores y Educación, con el centro de día y la asociación de pensionistas, y prevé acciones conjuntas con municipios limítrofes como Villarejo de Salvanés, Perales de Tajuña y Chinchón.

Incorpora medidas de inclusión: accesibilidad, adaptaciones para discapacidad física y cognitiva, plazas reservadas y apoyos.

Todas las actividades son gratuitas y el proyecto cuenta con coordinación y promoción a cargo de licenciados/graduados en CCAFYD, además de técnicos deportivos titulados.

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

**Contacto:** [advillaconejos@gmail.com](mailto:advillaconejos@gmail.com)

**Más información:** [www.ayto-villaconejos.com](http://www.ayto-villaconejos.com)

*XI Edición*  
PROGRAMA DE COLABORACIÓN INSTITUCIONAL EN PROYECTOS DE  
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

