

**“PRESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD DE LA COMUNIDAD DE MADRID EN
VILLAMANTILLA”**

VILLAMANTILLA

1.674 Habitantes

El Ayuntamiento de Villamantilla pone en marcha el proyecto con el objetivo principal de mejorar la calidad de vida y el bienestar de sus ciudadanos promoviendo hábitos activos y reduciendo el sedentarismo. Se dirige a adultos y mayores sanos sedentarios y/o inactivos e incorpora una línea específica, para adolescentes de 12 a 16 años.

La iniciativa establece un itinerario coordinado entre Atención Primaria y el ámbito deportivo municipal: tras el consejo breve y la derivación sanitaria, el Promotor de Ejercicio Físico atiende a los usuarios en la Unidad Activa de Ejercicio Físico, realiza asesoramiento técnico personalizado, valoración inicial y seguimiento, y define objetivos progresivos y seguros según el perfil y la disponibilidad de cada participante.

Las principales actividades se estructuran en un Punto Activo recurrente para jóvenes y en 18 Talleres de Iniciación al ejercicio físico para adultos, complementados con charlas mensuales sobre nutrición, psicología, fisioterapia y movimiento. La parte práctica combina sesiones dirigidas y adaptadas de acondicionamiento físico general (fuerza, movilidad y trabajo aeróbico), propuestas cuerpo mente (pilates, yoga o tai chi), actividades al aire libre como rutas caminando y rutinas en sala de fitness, incorporando formación y evaluación/tutorización para orientar la continuidad de la práctica tras el programa.

Las actuaciones se realizarán en el gimnasio y polideportivo municipal, el centro cultural y otros espacios multiusos, así como en el circuito biosaludable y senderos del municipio, con una periodicidad general de dos sesiones semanales en puntos activos y talleres.

El proyecto cuenta con la colaboración de los centros de salud y entidades locales (asociación de mayores y asociación juvenil) y contempla la posibilidad de acciones conjuntas con municipios limítrofes. Incorpora criterios de inclusión/exclusión y adaptación de tareas para favorecer la participación, con un enfoque pedagógico e integrador.

Todas las actividades son gratuitas para los usuarios y el equipo humano dispone de personal cualificado, incluido un graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y técnicos deportivos titulados.

Fechas: 14 de septiembre de 2026 a 28 de junio de 2027

Contacto: ayuntamiento@villamantilla.org
sgaramendi@villamantilla.org

Más información: www.villamantilla.org

