

“PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO + PUNTO ACTIVO EJERCICIO FÍSICO DE BASE”

VILLAREJO DE SALVANÉS (1)

8.035 Habitantes

El Ayuntamiento de Villarejo de Salvanes impulsa este proyecto, cuyo objetivo principal es mejorar la calidad de vida integrando la actividad física en los estilos de vida de personas sedentarias. Se dirige a adultos y mayores sanos sedentarios y/o inactivos, principalmente derivados desde Atención Primaria tras el cribado sanitario.

El eje del proyecto es un circuito coordinado entre el Centro de Salud y los servicios municipales: el personal sanitario realiza el consejo breve y, cuando procede, deriva al usuario al sistema deportivo.

En el ámbito municipal, la Unidad Activa de Ejercicio Físico ofrece asesoramiento técnico personalizado en el Polideportivo Mariano Díaz, donde se entrevista y valora a cada participante, se fijan metas progresivas y se indica la vía más adecuada para adherirse al ejercicio.

Las principales actuaciones combinan varias herramientas de intervención: recomendaciones para actividad física autónoma con pautas individualizadas, preparación física personalizada, acceso a la oferta deportiva municipal y dos Puntos Activos. El Punto Activo de ejercicio físico consiste en sesiones dirigidas de bajo impacto orientadas a mejorar fuerza, movilidad, coordinación, equilibrio y resistencia, incorporando además contenidos formativos sobre hábitos y seguridad, así como evaluaciones y tutorización para elaborar un plan de continuidad “post Punto Activo”.

De forma complementaria, se contempla un Punto Activo orientado al senderismo con rutas a nivel municipal y, puntualmente, provincial.

El proyecto se desarrolla con profesionales cualificados: promotor de ejercicio físico y técnicos deportivos, incluyendo perfiles de licenciado/graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte conforme a la normativa autonómica. Se articula una Mesa de Coordinación entre responsables de salud comunitaria y el servicio deportivo municipal, y se colabora con áreas municipales vinculadas a mayores para favorecer la participación y el seguimiento.

Se prevén medidas para favorecer la inclusión, adaptando la intervención a necesidades dentro de los recursos disponibles.

Tanto el servicio de prescripción como el Punto Activo son gratuitos para los usuarios.

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

Contacto: deportes@villarejodesalvan.es

Más información: <https://www.villarejodesalvan.es/>





PRESERIPCIÓN + PUNTO ACTIVO

26/27

AYUNTAMIENTO VILLAREJO DE SALVANÉS

PRESCRIPCIÓN DESDE CENTRO SALUD

DERIVACIÓN POR FACULTATIVOS DESDE EN CENTRO DE SALUD AL
ASESOR/A LICENCIAD@ EN CC DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

PUNTO ACTIVO "SENDERISMO"

RUTAS SALUDABLES POR EL ENTORNO MUNICIPAL + SALIDAS
PUNTUALES A LA MONTAÑA

SESIONES GRATUITAS 

MARTES+JUEVES| 16:30-18:00

SÁBADOS| 9:00-11:00



INICIO 15 SEPTIEMBRE 2026

INSCRIPCIONES PRESENCIALES EN:

Polideportivo Municipal: Del 10 de julio al 2 de agosto de 2026 y del 15 al 26 de agosto de 2026.

Ayuntamiento: Únicamente del 3 al 14 de agosto de 2026

Plazas limitadas (RIGUROSO ORDEN INSCRIPCIÓN)

A PARTIR DE 18 AÑOS Y EMPADRONADOS EN ALGÚN MUNICIPIO DE LA CAM



Comunidad
de Madrid

XI Edición del Programa de colaboración
institucional en proyectos de actividad
física y salud de la Comunidad de
Madrid.



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

