



PROYECTO COMARCAL SIERRA NORTE: PRESCRIPCIÓN MUNICIPAL DE EJERCICIO FÍSICO CON PUNTO ACTIVA CABANILLAS

CABANILLAS DE LA SIERRA

939 Habitantes

El proyecto “Activa Cabanillas”, impulsado por el Ayuntamiento de Cabanillas de la Sierra en el marco del Proyecto Comarcal Sierra Norte, tiene como objetivo principal mejorar la calidad de vida de la población adulta y mayor mediante la integración de la actividad física en su estilo de vida. Su ejecución se dirige especialmente a personas mayores de 50 años, sedentarias o inactivas, aunque está abierto a otros rangos de edad.

El proyecto articula un sistema de prescripción de ejercicio físico desde el ámbito sanitario, en coordinación con los servicios deportivos municipales. A través de un proceso de derivación desde el centro de salud, los usuarios acceden a un asesoramiento técnico personalizado por parte de un promotor de ejercicio físico, quien diseña un plan de intervención adaptado a cada caso. Entre las actividades principales se incluyen clases semanales de gimnasia suave (dos sesiones de 1,5 horas), yoga (una sesión de 1,5 horas) y una nueva actividad de bajo impacto centrada en fuerza, movilidad y estiramientos (dos sesiones de una hora).

Además, se desarrollan talleres de toma de contacto con nuevas disciplinas, como la petanca, en colaboración con el municipio vecino de Valdemanco. Esta actividad, con cuatro sesiones de dos horas, no solo promueve el ejercicio físico, sino también la socialización y el intercambio intermunicipal.

Como cierre del programa, se organiza un encuentro comarcal entre los distintos puntos activos de la Sierra Norte, con actividades físicas grupales, visitas culturales y dinámicas de convivencia.

El proyecto cuenta con la colaboración de centros de salud, servicios sociales, la Asociación Roble Moreno y otras concejalías municipales.

La difusión se realiza mediante reuniones informativas, cartelería, redes sociales, web municipal y grupos de WhatsApp.

Todas las actividades son gratuitas y se han previsto medidas de inclusión para personas con discapacidad, garantizando el acceso universal a la práctica deportiva.

Fechas: octubre de 2025 a junio de 2026

Contacto: aedl@cabanillasdelasierra.org

Información: <http://cabanillasdelasierra.es>

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

