

PRESCRIPCIÓN MUNICIPAL DE EJERCICIO FÍSICO VILLAREJO DE SALVANÉS CON PUNTO ACTIVO

VILLAREJO DE SALVANÉS

7.900 Habitantes

El objetivo del proyecto es mejorar la calidad de vida y el bienestar de la población de Villarejo de Salvanés a través de la integración de la práctica de actividad física y ejercicio físico en sus estilos de vida. Los destinatarios son adultos y mayores sanos sedentarios y/o inactivos. Las actividades principales incluyen la prescripción personalizada de actividad física y ejercicio físico, la constitución de un servicio municipal de ejercicio físico y el desarrollo de un Punto Activo de ejercicio físico orientado al senderismo.

Las sesiones del Punto Activo se realizarán tres veces por semana. Estas sesiones consistirán en rutas de senderismo por el entorno del municipio, permitiendo a los participantes conocer las diferentes alternativas disponibles para realizar senderismo y aprender las pautas para una actividad individual segura. Estas salidas incluirán charlas informativas sobre el cuidado de la naturaleza, historia y cultura de la zona, fauna, flora y nociones básicas de montañismo.

El proyecto también contempla sesiones formativas, que se dividen en dos tipos: la sesión inicial y las sesiones intermedias. En la sesión inicial, se presentarán las pautas de funcionamiento del Punto Activo, se realizarán dinámicas de grupo para crear vínculos y confianza entre los participantes, y se analizarán los conocimientos, creencias y capacidades de los participantes. Durante las sesiones intermedias, se facilitará información elemental sobre aspectos generales de la práctica de actividad física, tanto en actividades dirigidas como libres. Estas sesiones incluirán temas como la hidratación durante la práctica, la alimentación antes, durante y después de la práctica, y la estructura de una sesión de ejercicio.

El proyecto cuenta con la colaboración del centro de salud municipal, donde se derivarán a los participantes, y con el apoyo de la Consejería de Cultura, Turismo y Deporte y la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid. También se coordinará con otras áreas municipales y asociaciones locales para fomentar la participación en actividades relacionadas con la salud y el deporte.

Fechas: octubre de 2025 a junio de 2026

Contacto: deportes@villarejodesalvanes.es

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

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

