

**PROYECTO COMARCAL SIERRA NORTE: PRESCRIPCIÓN MUNICIPAL EL MOLAR CON PUNTO
ACTIVO**

EL MOLAR (1)
9.759 Habitantes

El proyecto "Punto Activo El Molar" tiene como objetivo mejorar la calidad de vida y el bienestar de la población de El Molar a través de la práctica de actividad física y ejercicio.

Está dirigido a personas adultas y mayores sedentarias y/o inactivas y consistirá en la ejecución de actividades de gimnasia suave, yoga-Pilates, talleres de nutrición y vida saludable, rutas activas y paseos guiados. Las actividades se realizarán en centros deportivos municipales, parques y otros espacios municipales.

El proyecto incluye la colaboración con los Centros de Salud locales, la Agencia de Desarrollo Local, los Servicios Sociales y la Asociación Roble Moreno.

Se realizarán talleres de toma de contacto, actividades deportivas complementarias, rutas activas y paseos guiados, y una Unidad Activa de Ejercicio Físico (UAEF) para asesoramiento técnico personalizado. El proyecto también contempla la realización de sesiones formativas sobre hidratación, alimentación y estructura de una sesión de ejercicio, así como estrategias para fomentar la autonomía en la práctica del ejercicio físico.

Se implementarán herramientas de control y valoración de la intensidad del ejercicio, adaptando las cargas y progresiones a la tipología de los usuarios. Además, se realizarán actividades complementarias como rutas saludables, sesiones con soporte musical y actividades en los parques biosaludables del municipio. Se procurará involucrar al entorno familiar de los participantes en las sesiones informativas y se fomentará la creación de grupos autónomos de ejercicio físico.

Se llevará un seguimiento de los participantes mediante entrevistas, cuestionarios y evaluaciones periódicas. Además, se organizarán encuentros comarcales y bilaterales con otros municipios para compartir experiencias y fomentar la motivación.

La difusión del proyecto se realizará a través de carteles, redes sociales, la web municipal y grupos de WhatsApp.

Fechas: octubre de 2025 a junio de 2026

Contacto: deportes@elmolar.org;

Más información: www.elmolar.org

