



PRESCRIPCIÓN MUNICIPAL DE EJERCICIO FÍSICO CON PUNTO ACTIVO DEL AYUNTAMIENTO DE COLMENAR VIEJO

COLMENAR VIEJO
55.198 Habitantes

El proyecto tiene como objetivo mejorar la salud y el bienestar de los habitantes de Colmenar Viejo mediante la promoción de la actividad física y el ejercicio. Está dirigido a personas sedentarias y/o inactivas, así como a aquellas derivadas de los centros de salud con patologías como obesidad, hipertensión, hipercolesterolemia y depresión.

Se crearán dos puntos activos en la Ciudad Deportiva Municipal "Juan Antonio Samaranch", donde se realizarán talleres de Pickleball y Marcha Nórdica dos veces por semana. Además, se llevarán a cabo talleres formativos en los colegios de primaria del municipio, con sesiones de una hora que incluirán charlas sobre salud y actividades físico-recreativas.

El proyecto también contempla la colaboración con profesionales del deporte y la salud para diseñar programas de ejercicio personalizados y accesibles. Se implementarán métodos de evaluación para medir el impacto del proyecto en la salud de los participantes y su satisfacción. Las actividades principales incluyen Pickleball, que se realizará en la pista polideportiva exterior, y Marcha Nórdica, que se llevará a cabo en la pista de tierra que rodea la Ciudad Deportiva. Estas actividades se realizarán al aire libre y están diseñadas para mejorar las capacidades físicas básicas y fomentar la inclusión y socialización entre los participantes.

Además de los puntos activos, el proyecto se complementará con talleres formativos en los colegios de primaria del municipio, donde se darán charlas de no más de 10 minutos sobre diferentes temas relacionados con la mejora de la salud, seguidas de 40 minutos de actividades físico-recreativas. Se contará con la colaboración de profesionales del deporte y la salud para diseñar programas de ejercicio personalizados y accesibles. También se implementarán métodos de evaluación para medir el impacto del proyecto en la salud de los participantes y su satisfacción.

El proyecto incluye la colaboración con los centros de salud de Colmenar Viejo, la Fundación UAPO para pacientes oncológicos, la Asociación IMPULSO APEDNNA para personas con enfermedades degenerativas y la Asociación ENVERA para personas con discapacidad. Se realizarán encuentros municipales con otras localidades para compartir experiencias y fomentar la motivación entre los participantes.

La difusión del proyecto se realizará a través de la web municipal, redes sociales, cartelería, boletín municipal mensual, vídeos promocionales, notas de prensa y campañas en radio y prensa escrita.

Fechas: octubre de 2025 a junio de 2026

Contacto:

Más información:

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

