



PROYECTO COMARCAL SIERRA NORTE: PRESCRIPCIÓN MUNICIPAL DE EJERCICIO FÍSICO CON PUNTO ACTIVO EL VELLÓN – EL ESPARTAL

EL VELLÓN (1)

2.200 Habitantes

El proyecto "Punto Activo El Vellón – El Espartal" tiene como objetivo mejorar la calidad de vida y el bienestar de la población de El Vellón y El Espartal a través de la práctica de actividad física y ejercicio. Está dirigido a personas adultas y mayores sedentarias y/o inactivas.

El proyecto llevará a cabo actividades de gimnasia suave, yoga, talleres de nutrición y vida saludable, rutas activas y paseos guiados. Las actividades se realizarán en centros deportivos municipales, parques y otros espacios municipales. Además, se organizarán encuentros comarcales y bilaterales con otros municipios para compartir experiencias y fomentar la motivación.

Además, 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. 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.

También, 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. Se implementarán herramientas de control y valoración de la intensidad del ejercicio, adaptando las cargas y progresiones a la tipología de los usuarios.

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

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: aytoelvellon@elvellon.es; empleoyformacion@elvellon.es

Más información: www.elvellon.es

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

