

“PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO AYUNTAMIENTO DE ALGETE CON PUNTO ACTIVO Y TALLER DE INICIACIÓN”

ALGETE

21.194 Habitantes

El Ayuntamiento de Algete presenta el proyecto "Prescripción de E. F. Ayuntamiento de Algete con Punto Activo y Taller de Iniciación", cuyo objetivo principal es mejorar la calidad de vida y el bienestar de la población mediante la integración de la actividad y el ejercicio físicos en los estilos de vida. Está dirigido a personas adultas y mayores sanas con hábitos sedentarios y/o inactividad física, principalmente derivadas desde el Centro de Salud. El programa articula una coordinación estable entre el ámbito sanitario y el deportivo municipal: tras la derivación, los participantes acceden a la Unidad Activa de Ejercicio Físico, donde un promotor realiza entrevista, valoración inicial y asesoramiento técnico personalizado, fija metas progresivas y orienta hacia recursos adecuados, manteniendo un seguimiento y devoluciones de información al Centro de Salud.

Las actividades centrales se desarrollan en espacios municipales y al aire libre. Se implementa un Punto Activo de ejercicio físico con sesiones periódicas para la mejora de la condición física relacionada con la salud, favoreciendo además la creación de grupos autónomos de práctica. Se programan Puntos Activos de forma semanal en el Parque Europa y en la zona de Santo Domingo, y se complementan con rutas saludables con periodicidad semanal, fomentando el hábito de caminar y la adherencia continuada.

Como herramienta de iniciación, se organizan talleres de iniciación al ejercicio físico en grupos reducidos, estructurados en 12 sesiones distribuidas a razón de dos sesiones por semana durante seis semanas, combinando contenidos prácticos, formativos y de evaluación. A lo largo del curso se añaden dos jornadas de rutas saludables fuera del municipio y un encuentro intermunicipal con San Sebastián de los Reyes. También se prevén jornadas formativas sobre actividad física, nutrición y primeros auxilios, con la colaboración de centros educativos con ciclos de Formación Profesional del municipio.

El proyecto incorpora medidas de inclusión mediante cribado sanitario, adaptación individual de cargas y progresiones y participación del entorno familiar en algunas acciones, atendiendo necesidades específicas (p. ej., fragilidad o limitaciones osteomusculares).

Fechas: 15 de septiembre de 2026 a 29 junio de 2027

Contacto: rvegas@aytoalgete.com

Más información: [www. https://aytoalgete.es](http://www.https://aytoalgete.es)

