

"CERCEDILLA ACTIVA Y SALUDABLE 2027"

CERCEDILLA

7.782 Habitantes

El Ayuntamiento de Cercedilla presenta el proyecto "Cercedilla Activa y Saludable 2027", un programa integral de actividad física y educación para la salud cuyo objetivo principal es incrementar la práctica regular de actividad física y reducir el sedentarismo, favoreciendo hábitos saludables sostenibles. Está dirigido prioritariamente a población inactiva, personas mayores de 60 años, mujeres adultas con baja adherencia deportiva y personas derivadas desde Atención Primaria con factores de riesgo cardiovascular o metabólico.

La intervención se inicia con una fase de captación y evaluación funcional y de salud para garantizar una incorporación segura y adaptar la intensidad a cada perfil. En función de esa valoración, se desarrolla un taller de iniciación específico para participantes con menor condición física o mayor inseguridad, facilitando su integración posterior en las actividades regulares mediante progresión gradual y seguimiento de asistencia y adherencia. El eje central lo constituyen las rutas saludables dinamizadas en el entorno natural de Cercedilla y el Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama, con posibilidad de trasladarlas a espacios municipales cubiertos cuando la meteorología lo requiera. Se programan dos rutas al mes, organizadas por niveles funcionales (iniciación, progresión y consolidación) y con control del esfuerzo mediante herramientas sencillas. Durante las rutas se incorporan bloques de movilidad, fuerza funcional y equilibrio, junto con pautas de seguridad en montaña, movilidad activa y respeto ambiental.

Como complemento educativo se imparten cinco talleres presenciales mensuales de nutrición saludable y cinco talleres presenciales mensuales de mindfulness y gestión del estrés, alternándose a lo largo del programa para reforzar coherentemente la mejora física, la alimentación y el bienestar emocional.

El proyecto cuenta con colaboración interdepartamental y coordinación con el Centro de Salud, Servicios Sociales, el Centro de Mayores y residencias del municipio, y con el apoyo del Polideportivo Municipal como espacio de referencia. Todas las actividades son gratuitas para las personas usuarias y están desarrolladas por profesionales cualificados incluyendo un Graduado/a en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Fecha: 1 de enero de 2027 a 30 de junio de 2027

Contacto: desarrollolocal@cercedilla.es

Más información: <http://www.cercedilla.es>

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

