

“PUNTO ACTIVO CHINCHÓN SE MUEVE”

CHINCHÓN

5.826 Habitantes

El Ayuntamiento de Chinchón impulsa el proyecto “Punto Activo Chinchón Se Mueve”, enmarcado en el programa regional de prescripción de actividad física y ejercicio físico de la Comunidad de Madrid. Su objetivo principal es mejorar la calidad de vida y el bienestar incorporando la práctica regular de ejercicio físico a los estilos de vida, especialmente en personas sedentarias o inactivas. Se dirige prioritariamente a población adulta y mayor sana (con especial atención a mayores de 55 años) que cumpla los criterios de inclusión del programa.

El eje de intervención parte del Centro de Salud, donde personal sanitario de Medicina y Enfermería aplican un consejo breve y, cuando procede, derivan a los usuarios a los servicios deportivos municipales (Unidad Activa de Ejercicio Físico) mediante un documento estandarizado. En el ámbito deportivo, el Promotor de Ejercicio Físico realiza entrevista y valoración, ofrece asesoramiento técnico personalizado y pauta un plan progresivo, combinando actividad dirigida, práctica autónoma y seguimiento, para favorecer la adherencia y la autonomía del usuario.

La principal oferta práctica se articula en tres subprogramas. “Mayores Activos Chinchón” desarrolla sesiones periódicas dos días por semana durante el curso, con dos grupos, alternando trabajo en espacios cubiertos, Pabellón Municipal de Deportes, y actividades al aire libre en parques con elementos biosaludables y rutas locales. “Hombres Activos” sigue la misma periodicidad semanal con un grupo específico para varones mayores de 55 años, combinando pabellón, parques y senderismo. El subprograma “WAP Chinchón” promueve el hábito de caminar y el uso de la bicicleta, incorpora rutas de senderismo mensuales dentro del término municipal (y una salida especial al Parque Nacional de la Sierra del Guadarrama), además de acciones comunitarias como “Al Cole sin Malos Humos” con el Colegio Público Hermanos Ortiz de Zárate y formación vial con la Policía Local.

Se prevén encuentros con otros municipios con Punto Activo, incluyendo un intercambio con Morata de Tajuña. Todas las actividades son gratuitas para los usuarios y cuentan con profesionales cualificados, incluyendo licenciados y graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, además de monitores deportivos.

Fechas: 1 de octubre de 2026 a 30 de junio de 2027

Contacto: ayuntamiento@ciudad-chinchon.com

Más información: www.ciudad-chinchon.com

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

