



“PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO COLMENAR VIEJO CON PUNTO ACTIVO Y TALLER DE INICIACIÓN”

COLMENAR VIEJO

58.654 Habitantes

El Ayuntamiento de Colmenar Viejo presenta el proyecto "Prescripción EF Colmenar Viejo con Punto Activo y Taller de Iniciación" con el objetivo principal de mejorar la calidad de vida y el bienestar, implantando a nivel municipal un sistema estructurado de prescripción de actividad física y ejercicio físico coordinado con Atención Primaria. Se dirige a personas adultas y mayores sedentarias y/o inactivas derivadas desde los centros de salud conforme a criterios sanitarios.

La intervención combina asesoramiento técnico personalizado y seguimiento por un Promotor de Actividad Física, con itinerarios individuales que pueden incluir práctica autónoma supervisada, participación en la oferta deportiva municipal y preparación física personalizada en casos específicos. Este acompañamiento incorpora valoración inicial, indicación de recursos, controles intermedios, orientación final y contacto de seguimiento a medio plazo para favorecer la adherencia y la continuidad.

Como núcleo del proyecto se pondrán en marcha dos Puntos Activos de Actividad Física, de carácter periódico durante los nueve meses de ejecución, orientados a consolidar hábitos activos mediante sesiones multicomponente (fuerza adaptada, movilidad, flexibilidad y ejercicio aeróbico suave), con posibilidad de rutas saludables, uso de parques biosaludables y sesiones al aire libre. Paralelamente se desarrollarán dos Talleres de Iniciación a la Actividad Física en ciclos de intervención de ocho semanas con periodicidad de dos sesiones semanales, que funcionan como "escaparate" para probar propuestas de bajo impacto (acondicionamiento general, control postural, actividades con música, cuerpo mente y, cuando sea posible, medio acuático) y reforzar la autonomía del participante. Se incluyen, además, rutas saludables guiadas y marcha nórdica, junto con acciones formativas puntuales de apoyo a la iniciación y educación postural, integradas en el calendario general del programa.

Se prevén colaboraciones puntuales con otros municipios mediante encuentros o actividades conjuntas. Todas las actividades son gratuitas para las personas usuarias y el equipo de profesionales que llevarán a cabo el proyecto incluye personal cualificado, con coordinación y promoción a cargo de licenciados o graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

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

Contacto: antonio.suarez@colmenarviejo.com; deportes@colmenarviejo.com

Más información: <https://colmenarviejo.com>

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

