

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

EL VELLÓN (1)

2.273 Habitantes

El Ayuntamiento de El Vellón impulsa el proyecto "Comarca Sierra Norte: Prescripción de ejercicio físico con Punto Activo El Vellón–El Espartal", cuyo objetivo principal es mejorar la calidad de vida y el bienestar incorporando la actividad física y el ejercicio físico a los hábitos cotidianos de los participantes. Está dirigido a población adulta y mayor sedentaria y/o inactiva, con especial atención a mayores de 50 años, y especialmente de 65. El proyecto se articula mediante la coordinación entre los consultorios de Atención Primaria de El Vellón y El Espartal y los servicios deportivos municipales: desde el ámbito sanitario se realiza la prescripción y derivación, y en el ámbito deportivo, la promotora de ejercicio físico de la Unidad Activa de Ejercicio Físico (UAEF) valora, asesora y propone itinerarios personalizados, con seguimiento periódico y orientación hacia la oferta municipal o la práctica autónoma.

La intervención principal son dos Puntos Activos de ejercicio físico, uno en El Vellón y otro en El Espartal, que incluyen sesiones semanales de gimnasia suave orientadas a mejorar fuerza, movilidad, equilibrio y resistencia de forma progresiva. Como complemento, se organizan Rutas Activas que incluyen paseos guiados con retos y ejercicios para favorecer la adherencia y la socialización, y Talleres de Toma de Contacto a lo largo del curso para iniciarse en nuevas disciplinas como la marcha nórdica, los bailes, el entrenamiento funcional o la bicicleta de montaña. Se incorporan, además, actividades adaptadas complementarias de carácter trimestral para diversificar la práctica, como GroundGolf, NewCom o bailes de salón, y talleres complementarios sobre nutrición, bienestar y hábitos saludables con periodicidad trimestral. El proyecto culmina con el encuentro comarcal de puntos activos de la Sierra Norte y un encuentro bilateral con otro municipio de la red Madrid Región Activa para compartir experiencias y reforzar la motivación. El proyecto cuenta con la colaboración de los centros de salud, la Asociación Roble Moreno (coordinación), ADENI y otras entidades municipales y comarcales. Incluye medidas de inclusión tales como adaptaciones, apoyo de monitores/as acompañantes y recursos específicos para movilidad reducida, y todas las actividades son gratuitas para las personas que participen.

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

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

Más información: www.elvellon.es

