“PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO AYUNTAMIENTO GUADALIX DE LA SIERRA CON PUNTO ACTIVO Y TALLER DE INICIACIÓN”

GUADALIX DE LA SIERRA

7.010 Habitantes

El Ayuntamiento de Guadalix de la Sierra impulsa el proyecto "Prescripción EF Ayto. Guadalix de la Sierra con Punto Activo y Taller de Iniciación” con el objetivo principal de mejorar la calidad de vida y el bienestar de sus habitantes, incorporando ejercicio físico seguro a los hábitos diarios. Se dirige a personas adultas y mayores sanas con sedentarismo y/o inactividad, preferentemente derivadas desde Atención Primaria.

La intervención se basa en la coordinación entre el centro de salud y los servicios municipales de ejercicio físico. Como puerta de entrada se presta por parte del Promotor del Ejercicio Físico asesoramiento técnico personalizado, con valoración inicial y seguimiento, para orientar a cada usuario hacia la opción más adecuada.

La parte grupal se estructura en un programa de Pilates con dos sesiones semanales, y en gimnasia de mantenimiento para mayores, con dos grupos y dos sesiones semanales cada uno. Además, se ofrece un Taller de Iniciación para quienes necesiten una fase previa de adaptación, con 12 sesiones organizadas, de forma orientativa, en dos sesiones semanales durante seis semanas, combinando contenidos formativos, prácticos y de evaluación.

Como complemento, se realizarán cuatro rutas saludables guiadas, con periodicidad mensual entre marzo y junio, un sábado al mes, fomentando caminata moderada y autonomía.

Las actividades se desarrollarán en instalaciones deportivas municipales cubiertas y exteriores, en parques y jardines, y en el entorno natural del municipio, pudiendo incluir recorridos fuera de la localidad en el caso de las rutas.

El proyecto cuenta con la colaboración del Centro de Salud y la coordinación con áreas municipales como Servicios Sociales y Mayores, y contempla la posibilidad de encuentros o acciones puntuales con municipios limítrofes.

Incluye medidas de inclusión mediante adaptación individualizada, accesibilidad de espacios, apoyo técnico especializado cuando sea preciso y coordinación interprofesional para atender necesidades específicas.

Todas las actividades propuestas son gratuitas para las personas participantes. La ejecución y el seguimiento recaen en personal cualificado, contando además con un Promotor de Ejercicio Físico de la Unidad Activa con Licenciatura/Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

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

Contacto:

Más información: