

**“PRESCRIPCIÓN MUNICIPAL DE EJERCICIO FÍSICO AYUNTAMIENTO DE PATONES
CON PUNTO ACTIVO”**

PATONES (1)
618 Habitantes

El Ayuntamiento de Patones impulsa el Proyecto Comarcal Sierra Norte, “Prescripción Municipal de Ejercicio Físico Ayuntamiento de Patones con Punto Activo”, cuyo objetivo principal es mejorar la calidad de vida y el bienestar integrando la actividad física y el ejercicio en los estilos de vida. Está dirigido a población adulta y mayor sana con sedentarismo y/o inactividad, especialmente mayores de 50 años.

El proyecto articula un circuito coordinado entre el Centro de Salud y los servicios municipales de ejercicio físico: desde la consulta se realiza consejo breve, cribado sanitario y derivación mediante un documento estandarizado de prescripción de activos; posteriormente, el promotor de ejercicio físico realiza un asesoramiento técnico personalizado, establece metas progresivas y mantiene el seguimiento, devolviendo información relevante al equipo sanitario. La intervención se concreta en un Punto Activo en el que están programadas sesiones semanales de gimnasia suave en dos grupos por edad y sesiones semanales de yoga suave en varios grupos, combinadas con propuestas de actividad física autónoma (caminar, rutas y sendas saludables/rutómetro) y con tutorización y evaluaciones intermedias y finales. Como complemento, se desarrollan talleres de alimentación saludable y buenos hábitos en dos momentos de la temporada, talleres de yoga somático distribuidos a lo largo del periodo y acciones de toma de contacto con otras disciplinas como la marcha nórdica o actividades rítmicas, para reforzar la motivación y facilitar la continuidad de la práctica.

El proyecto cuenta con la colaboración de los servicios sanitarios, áreas municipales (servicios sociales y turismo), la Mancomunidad de Servicios Sociales y entidades comarcales como la Asociación Roble Moreno y ADENI. Incorpora medidas de inclusión como señalética con pictogramas, adaptación de ejercicios y comunicación ante discapacidad o necesidades especiales. Se tiene previsto la participación en el Encuentro de Puntos Activos de la Sierra Norte y también un encuentro bilateral con el municipio de Vega del Jarama. Las acciones son impartidas por personal cualificado, con coordinación y promoción a cargo de graduado universitario en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

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

Contacto: aedl@patones.net; ayuntamiento@patones.net

Más información: www.patones.net





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

