

"PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO AYUNTAMIENTO DE ROBREGORDO CON PUNTO ACTIVO"

ROBREGORDO

79 Habitantes

El Ayuntamiento de Robregordo desarrolla el proyecto "Prescripción de Ejercicio Físico Ayuntamiento de Robregordo con Punto Activo", cuyo objetivo principal es mejorar la calidad de vida y el bienestar, integrando la actividad física en los estilos de vida y reduciendo el sedentarismo.

Está dirigido prioritariamente a personas adultas y mayores sanas sedentarias y/o inactivas derivadas desde Atención Primaria y, de forma complementaria, a la población infantil y juvenil de 7 a 17 años.

La intervención se articula mediante la coordinación entre el consultorio y los servicios municipales de ejercicio físico. El personal sanitario realiza el consejo breve y, cuando procede, deriva a los usuarios al ámbito deportivo municipal, en concreto a la Unidad Activa de Ejercicio Físico, mediante el documento de prescripción. A partir de ahí, un promotor del ejercicio físico realiza el asesoramiento técnico personalizado, la valoración y seguimiento, orientando a cada participante hacia actividades dirigidas, práctica autónoma o preparación física personalizada, y facilitando la adherencia mediante metas progresivas y revisiones periódicas.

La parte central del programa es el Punto Activo de ejercicio físico, en el que se programan actividades dirigidas periódicas como dos clases semanales de yoga, una clase semanal de gimnasia suave y un taller de yoga en sábados alternos; además, se incorporan talleres de toma de contacto con otras disciplinas, talleres complementarios, acciones de educación en hábitos saludables, incluida la alimentación y una gymkana.

Para la infancia y juventud se impulsa una 'Escuela/Grupo de montaña' con sesiones en fin de semana, dos al mes durante varios meses, favoreciendo el ejercicio en la naturaleza y el aprendizaje de valores de cuidado y respeto del entorno.

El proyecto cuenta con la colaboración de los servicios sanitarios y de distintos departamentos municipales: servicios sociales, juventud y educación, así como con apoyo y coordinación de la Asociación Roble Moreno y la cooperación comarcal de la Sierra Norte, incluyendo un Encuentro Comarcal final para compartir experiencias con otros municipios.

Las actividades son gratuitas para las personas usuarias y están impartidas y supervisadas por profesionales cualificados, incluyendo licenciados o graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte en los roles de coordinación y promotor, garantizando seguridad, seguimiento y calidad técnica del programa.

Fechas: 16 de septiembre de 2026 a 30 de junio de 2027

Contacto: robregordo@robregordo.com

Más información: www.robregordo.com

