

“PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO AYUNTAMIENTO DE VILLALBILLA CON PUNTO ACTIVO”

VILLALBILLA

18.661 Habitantes

El Ayuntamiento de Villalbilla impulsa este proyecto cuyo objetivo principal es mejorar la calidad de vida y el bienestar mediante la integración de la actividad y el ejercicio físico. Se dirige a adultos y mayores sanos sedentarios y/o inactivos, derivados desde Atención Primaria según criterios sanitarios. La intervención se organiza como un itinerario coordinado entre los centros de salud y los servicios deportivos municipales: tras el consejo breve y la derivación, el Promotor de Ejercicio Físico realiza un asesoramiento técnico personalizado, la valoración inicial y el seguimiento, orientando a cada usuario hacia la práctica autónoma, la preparación física personalizada o los recursos grupales normalizados.

La parte central del programa la componen los Puntos Activos de ejercicio físico, concebidos como circuitos al aire libre por estaciones en parques biosaludables y zonas “work out”, para iniciación segura con ejercicios de fuerza, movilidad y trabajo aeróbico suave.

Se programan con dos sesiones semanales durante su periodo de implementación. De forma complementaria, se realizarán talleres de iniciación como “escaparate deportivo” tutorizado, con sesiones formativas, prácticas y de evaluación, también con dos sesiones semanales durante ocho semanas, incorporando además rutas saludables y rutas municipales señalizadas que facilitan el ejercicio al aire libre.

Se integran talleres de nutrición, de autoimagen y autoestima y sesiones puntuales de rutas, utilizando espacios como el Parque Deportivo Camino de la Isabela, el Mirador, parques biosaludables y, cuando sea preciso, instalaciones deportivas municipales, con apoyo logístico de transporte y seguro.

El proyecto cuenta con la colaboración de los centros de salud y se coordina con Asuntos Sociales y Juventud para llegar a centros de mayores, asociaciones de mujeres y personas con discapacidad o necesidades específicas, incorporando medidas de accesibilidad y adaptaciones metodológicas.

Todas las actividades son gratuitas para los usuarios y el equipo contempla perfiles titulados, incluyendo licenciados/graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y técnicos deportivos titulados.

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

Contacto: carmen.casillas@ayto-villalbilla.org

Más información: www.villalbilla.es

