

“PUNTO ACTIVO SENDERISMO VILLAREJO DE SALVANÉS”

VILLAREJO DE SALVANÉS (2)

8.035 Habitantes

El Ayuntamiento de Villarejo de Salván presenta el proyecto “Punto Activo senderismo Villarejo de Salván”, con el objetivo principal de iniciar a personas sedentarias o inactivas en la práctica regular de ejercicio físico a través del senderismo, favoreciendo que, al finalizar, mantengan la actividad de forma autónoma y/o se incorporen a otras propuestas deportivas. Está dirigido a población adulta y mayor sana, sedentaria y/o inactiva con posible acceso por derivación desde centros de salud o por inscripción general.

La intervención se basa en rutas de senderismo locales guiadas por profesionales, realizadas principalmente al aire libre por el entorno natural próximo al municipio (parques, jardines y caminos colindantes), con apoyo logístico y un seguro de accidentes. Se prevén dos grupos de participación para sumar actividad semanal continuada y, de forma complementaria, se organizarán cinco salidas a la sierra, aproximadamente una al mes, para reforzar la motivación y la adherencia, con transporte en autobús y guía especializado.

Como elemento diferencial, durante las rutas se incorporarán paradas con breves contenidos divulgativos sobre cuidado de la naturaleza, historia y cultura local, fauna y flora o nociones básicas de montañismo. El programa incluye además espacios de evaluación y tutorización, con el fin de detectar necesidades, ajustar progresiones e impulsar un plan individual “post Punto Activo” que oriente a cada participante hacia la práctica dirigida, libre o combinada.

El proyecto contempla colaboración con áreas municipales vinculadas a mayores, con asociaciones que promuevan iniciativas como el plogging y con clubes locales (p. ej., Running Villarejo) para facilitar la participación en eventos como “Villaretrail”, incorporando categoría senderista.

Integra medidas de inclusión, especialmente para discapacidad visual, mediante acompañamiento y voluntariado-guía con indicaciones previas, promoviendo autonomía y compañerismo.

Las sesiones locales del Punto Activo serán gratuitas, y únicamente tendrán coste aquellas salidas a la sierra que requieran la contratación de transporte. La coordinación recaerá en un/a licenciado/a o graduado/a en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, con técnicos titulados conforme a la normativa vigente.

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

Contacto: deportes@villarejodesalvanes.es

Más información: <https://www.villarejodesalvanes.es/>





PRESERIPCIÓN + PUNTO ACTIVO

26/27

AYUNTAMIENTO VILLAREJO DE SALVANÉS

PRESCRIPCIÓN DESDE CENTRO SALUD

DERIVACIÓN POR FACULTATIVOS DESDE EN CENTRO DE SALUD AL
ASESOR/A LICENCIAD@ EN CC DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

PUNTO ACTIVO "SENDERISMO"

RUTAS SALUDABLES POR EL ENTORNO MUNICIPAL + SALIDAS
PUNTUALES A LA MONTAÑA

SESIONES GRATUITAS 

MARTES+JUEVES| 16:30-18:00

SÁBADOS| 9:00-11:00



INICIO 15 SEPTIEMBRE 2026

INSCRIPCIONES PRESENCIALES EN:

Polideportivo Municipal: Del 10 de julio al 2 de agosto de 2026 y del 15 al 26 de agosto de 2026.

Ayuntamiento: Únicamente del 3 al 14 de agosto de 2026

Plazas limitadas (RIGUROSO ORDEN INSCRIPCIÓN)

A PARTIR DE 18 AÑOS Y EMPADRONADOS EN ALGÚN MUNICIPIO DE LA CAM



Comunidad
de Madrid

XI Edición del Programa de colaboración
institucional en proyectos de actividad
física y salud de la Comunidad de
Madrid.



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

