



“ZARZALEJO ACTIVO”

ZARZALEJO

1.937 Habitantes

El Ayuntamiento de Zarzalejo presenta el proyecto “Zarzalejo Activo”, cuyo objetivo principal es promover un estilo de vida activo y saludable mediante la práctica regular de actividad física. Está dirigido prioritariamente a personas mayores de 60 años empadronadas en el municipio, aunque abre la participación a adultos, y se desarrollará durante el curso 2026-2027.

La intervención se articula en dos líneas complementarias. Por un lado, se realizarán sesiones de actividad acuática y natación en la piscina municipal de San Lorenzo de El Escorial en el Polideportivo Zaburdón, incorporando el transporte de ida y vuelta desde los dos núcleos urbanos de Zarzalejo: la Plaza de la Constitución (Zarzalejo Pueblo) y la Casa de Cultura (Zarzalejo Estación). Estas sesiones tendrán periodicidad semanal, todos los martes lectivos, con seguimiento técnico y adaptación del trabajo al nivel de las personas participantes.

Por otro lado, se desarrollarán clases de gimnasia de mantenimiento en locales con el fin de mejorar fuerza, movilidad, equilibrio y bienestar general, y reducir el sedentarismo detectado por los profesionales sanitarios. La actividad se organizará tres veces por semana; lunes, miércoles y jueves lectivos y se impartirá en dos sedes —Zarzalejo Pueblo y Zarzalejo Estación— para aumentar la accesibilidad y eliminar barreras de desplazamiento.

El proyecto cuenta con la colaboración del Centro de Salud municipal para la detección y derivación de población sedentaria, la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de San Lorenzo de El Escorial en cuanto al uso de piscina y monitores, la empresa de transporte y las asociaciones de vecinos.

Se contempla la inclusión mediante atención personalizada, control del esfuerzo y ajustes según necesidades individuales, favoreciendo un acceso equitativo a las actividades. Las actividades son gratuitas para mayores de 60 años empadronados y se desarrollan con monitores titulados con la cualificación correspondiente.

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

Contacto: ayto@zarzalejo.org

Más información: www.zarzalejo.es

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

