



FIRMADO POR

Responsable de Salut Pública
FRANCISCA FORMER ZARAGOZA
29/01/2026 14:01



AJUNTAMENT
de SILLA

NIF: P4623200E

Salut Pública

Expediente 2218519C



AJUNTAMENT
de SILLA



FIRMADO POR

El/la concejal/a de Salut Pública
ANA ISABEL PIERA JIMÉNEZ
29/01/2026 14:24

PROYECTO: SILLA CAMINA 2025



AJUNTAMENT
de SILLA

MEMORIA: SILLA CAMINA 2025





FIRMADO POR

Responsable de Salut Pública
FRANCISCA FORNER ZARAGOZA
29/01/2026 14:01



AJUNTAMENT
de SILLA

NIF: P4623200E

Salut Pública

Expediente 2218519C



AJUNTAMENT
de SILLA



FIRMADO POR

El/la concejal/a de Salut Pública
ANA ISABEL PIERA JIMÉNEZ
29/01/2026 14:24



FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE
MUNICIPIOS Y PROVINCIAS



AJUNTAMENT
de SILLA





FIRMADO POR

Responsable de Salut Pública
FRANCISCA FORNER ZARAGOZA
29/01/2026 14:01



AJUNTAMENT
de SILLA

NIF: P4623200E

Salut Pública

Expediente 2218519C



AJUNTAMENT
de SILLA



MEMORIA: SILLA CAMINA 2025

ÍNDICE:

1. Nombre de la actuación	Pág. 2
2. Justificación del proyecto.....	Pág. 2
3. Objetivos del Programa	Pág. 3
4. Contenido.....	Pág. 4
5. Población diana y cobertura	Pág. 4
6. Calendario y ámbito territorial.....	Pág. 4
7. Agentes y Sectores colaboradores.....	Pág. 4
8. Medios, Recursos e Infraestructuras	Pág. 5
9. Evaluación	Pág. 5





FIRMADO POR

Responsable de Salut Pública
FRANCISCA FORNER ZARAGOZA
29/01/2026 14:01



AJUNTAMENT
de SILLA

NIF: P4623200E

Salut Pública

Expediente 2218519C



AJUNTAMENT
de SILLA



FIRMADO POR

El/la concejal/a de Salut Pública
ANA ISABEL PIERA JIMÉNEZ
29/01/2026 14:24

1. NOMBRE DE LA ACTUACIÓN

Silla Camina 2025

2. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

Una de las dificultades de la práctica de la actividad física es conseguir adherencia, es decir, que se mantenga en el tiempo. Se establece como propósito que el uso de la ruta con fines saludables sea continuado en el tiempo y equitativo, facilitando la participación de los diferentes grupos y motivándoles.

La actividad se centra en la organización de caminatas de forma regular, junto a actividades más regladas y dirigidas por profesionales de la actividad física y el deporte o de la salud que supervisen el ejercicio y añadan variaciones, según las necesidades y posibilidades personales y de cada grupo de población, añadiendo talleres sobre relajación y meditación, con recomendaciones de alimentación saludable y sostenible.





FIRMADO POR

Responsable de Salud Pública
FRANCISCA FORNER ZARAGOZA
29/01/2026 14:01



AJUNTAMENT
de SILLA

NIF: P4623200E

Salut Pública

Expediente 2218519C



AJUNTAMENT
de SILLA



3. OBJETIVOS DEL PROGRAMA

El programa tiene como objetivo primordial conseguir la adherencia a la realización de la actividad física, y mantenerla en el tiempo y facilitar la participación de diferentes grupos y la promoción de hábitos de alimentación saludable entre ellos.



FIRMADO POR

El/la concejal/a de Salud Pública
ANA ISABEL PIERA JIMÉNEZ
29/01/2026 14:24



Imágenes: Ruta saludable



Imágenes: Almuerzo saludable





FIRMADO POR

Responsable de Salud Pública
FRANCISCA FORNER ZARAGOZA
29/01/2026 14:01



AJUNTAMENT
de SILLA

NIF: P4623200E

Salut Pública

Expediente 2218519C



AJUNTAMENT
de SILLA



FIRMADO POR

El/la concejal/a de Salud Pública
ANA ISABEL PIERA JIMÉNEZ
29/01/2026 14:24

4. CONTENIDO

Organizar grupos de actividad física en la ruta saludable diseñada previamente.

Mejorar la socialización.

Promocionar el uso de la ruta urbana saludable y segura, con la intención de animar al resto de la comunidad a unirse a la iniciativa.

Incrementar la participación de utilización de rutas, con la finalidad de promover la incorporación del ejercicio a la vida cotidiana.



Imagen: Participación Trobada Horta Sud Camina

5. POBLACIÓN DIANA Y COBERTURA

Este programa está dirigido a la población adulta en general.

El número previsto personas participantes en el proyecto es de 300 aproximadamente.

6. CALENDARIO Y ÁMBITO TERRITORIAL

Las actividades previstas se realizan durante todo el año, excepto en los meses de julio y agosto. Se trata de un recurso que permanece implementado a lo largo de todo el año.

Ámbito territorial local.

7. AGENTES Y SECTORES COLABORADORES EN EL PROYECTO.

Los agentes y colaboradores previstos son:

- Ayuntamiento de Silla
- Concejalía de Salud Pública del Ayuntamiento de Silla. Programa de Ciudades Saludables.
- Concejalía de Deportes.
- Comunicación.
- Policía Local.
- Total de participantes en el programa.





FIRMADO POR

Responsable de Salud Pública
FRANCISCA FORNER ZARAGOZA
29/01/2026 14:01



AJUNTAMENT
de SILLA

NIF: P4623200E

Salut Pública

Expediente 2218519C



AJUNTAMENT
de SILLA



8. MEDIOS, RECURSOS E INFRAESTRUCTURAS UTILIZADOS

Los medios materiales utilizados son:

- Camisetas promocionales Silla Camina
- Desayuno saludable tras la caminata (una vez al mes)

Los medios humanos:

- Coordinadora Técnica del proyecto.
- Administrativa del Área de Salud Pública
- Recursos de deportes
- Recursos de comunicación
- Policía Local
- Empresas contratadas para la prestación de servicios

9. EVALUACIÓN

Mejora de los resultados físicos y emocionales de los participantes; mejora de la calidad de vida, la socialización y la adquisición de hábitos saludables.

Aumento de interés y participación, logran incorporarlo a su rutina semanal. Advierten que cuando se cancela de forma puntual por dificultades meteorológicas sienten la necesidad de que se reanude.

Fuentes de verificación: Relación de personas inscritas al programa de ejercicio físico regular; fotografías y publicidad en la web municipal y en las redes sociales.

Los recursos para su ejecución:

- Ayuda de la Red Española de Ciudades Saludables para la ejecución del Programa de Dinamización de la Ruta Saludable propuesto.
- Aportación Municipal complementaria para su ejecución.

Las infraestructuras utilizadas:

- Ruta urbana
- Espacios deportivos para la realización de actividades físicas.

Grado de consecución: A través de las redes sociales se ha informado a la ciudadanía el significado de la promoción de salud y los estilos de vida saludables con una participación de 300 personas.

Además del ejercicio físico realizado, se facilitan indicaciones sanitarias a los participantes durante las sesiones.

