



«LA SERNA SE MUEVE»

LA SERNA DEL MONTE

108 Habitantes

«LA SERNA SE MUEVE» Es un programa estándar de iniciación a la práctica de ejercicio saludable para personas adultas, y especialmente sedentarias, tratando de promover un estilo de vida más activo y saludable.

En general, este proyecto se trata de un proyecto de captación y acceso de usuarios sedentarios y salida de usuarios formados para una práctica de AF autosuficiente, bien generando grupos autónomos para realizar la actividad, o bien accediendo a otras actividades que ofrezca el ayuntamiento o los operadores privados de su entorno.

Estos usuarios ya autosuficientes, tendrán en todo caso la posibilidad de consultar con el monitor de cada Punto, al que podrán acudir ante cualquier duda o cuestión. Se considera clave el formar a los usuarios/as para que puedan practicar de manera autónoma, conformando grupos autosuficientes de práctica de ejercicio, y/o accediendo a otras actividades físicas y deportivas del municipio.

El proyecto se va a llevar a cabo desde octubre de 2023 hasta junio de 2024.

En La Serna del Monte se desarrollará la actividad de Pilates/Gimnasia para mayores, de lunes a viernes, dos horas a la semana. Para las personas de edad avanzada el pilates es una gran alternativa para mantenerse activos sin que su cuerpo tenga que hacer un esfuerzo inadecuado.

Por otro lado, también se llevará a cabo una actividad de Mindfulness. Se trata de un curso totalmente vivencial y práctico cuyo objetivo es conocer las técnicas de Mindfulness para reducir el estrés y la ansiedad. Con su aplicación en el día a día, te permitirá conseguir un mayor bienestar. El curso se desarrollará de forma grupal, a través de 8 sesiones, una vez a la semana, con una duración de 2 horas por sesión.

Cada día se trabajará sobre un tema, con una parte teórica y otra práctica. Se realizarán meditaciones Mindfulness, ejercicios individuales y grupales. Después de cada sesión se enviará por correo la parte teórica correspondiente y audios con las meditaciones para poder practicar en casa. Una parte del trabajo se realizará en el aula, y otra parte importante de forma individual en casa. Durante la semana se ofrece un acompañamiento a través de correo o teléfono, para resolver dudas que puedan surgir.





Fechas: octubre de 2023 a junio de 2024

Contacto: ayuntamiento@lasernadelmonte.org

Más información: www.lasernadelmonte.org

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



¡ESTAMOS DE VUELTA!

¿Quién se apunta?



Ayuntamiento de
La Serna del Monte
(Madrid)



**GIMNASIA DE
MANTENIMIENTO**

Martes, de
17:00 a 18:00

PILATES

Jueves, de
17:00 a 18:00

Apúntate llamando
al Ayuntamiento:

91 868 04 85