



“Punto activo saludable”

PELAYOS DE LA PRESA

2.867 habitantes

El proyecto “PUNTO ACTIVO SALUDABLE” es un programa de actividad física y deporte con el objetivo de impulsar y mejorar la salud y calidad de vida y luchar contra el sedentarismo, con el foco en el colectivo de adulto mayor y ancianos.

El programa pretende promover la difusión de la cultura física a través de la realización de sesiones donde se realizarán y ejecutarán actividades físico-deportivas adecuadas al estado físico y de salud de cada participante.

Este programa surge con la idea de integrar la vida activa y deportiva en diversos sectores de la población que por razones no han sabido o podido acceder a ella.

La población diana del programa será el colectivo de adultos mayor y anciano (principalmente mayores de 40 años en adelante), que quieran mejorar o mantener su forma física y aumentar el número de tiempo de actividad física a la semana.

Al ser la primera vez que se va a llevar a cabo este proyecto en nuestro municipio, hemos optado por seleccionar 1 único programa con 2 grupos de población.

Con este programa se quiere acercar la vida deportiva municipal a todos los usuarios de la localidad incorporando hábitos que mejoren la calidad de vida de cada uno, usando como medio de captación a los centros sanitarios de atención primaria involucrándolos así en el proceso.

Entendemos como posibles usuarios del programa, aquellas personas que por cualquier circunstancia se han desvinculado de la actividad física o nunca han tenido contacto con ella y que no encuentran la manera de acceder de una forma cómoda y agradable a este tipo de vida, se trata de conseguir que cualquier persona inactiva y sana pueda volver a disfrutar de la

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





actividad física y el deporte. Con este programa se busca crear un puente entre el ciudadano y el deporte y la vida activa.

Todos los puntos de este proyecto se desarrollarán en el municipio de Pelayos de la Presa y todos los usuarios estarán empadronados en algún municipio de la Comunidad de Madrid.

El proyecto PUNTO ACTIVO PELAYOS DE LA PRESA se llevará a cabo durante la temporada deportiva 2023/2024 que abarca el periodo entre octubre 2023 y junio 2024.

Los talleres específicos nutrición, de memoria y de descanso se realizarán entre los meses de enero a junio.

Fechas: octubre de 2023 a junio de 2024

Contacto: adl@pelayosdelapresa.es ; ayuntamiento@pelayosdelapresa.es

Más información: <http://pelayosdelapresa.es/>

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





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

