



## “Proyecto punto activo Perales de Tajuña”

**PERALES DE TAJUÑA**

3117 habitantes

Es un programa de iniciación a la práctica de ejercicio saludable para personas adultas (mayores de 18 años) y especialmente en nuestros mayores de 55 años.

Es un proyecto de captación y acceso de usuarios sedentarios, y salida de usuarios formados para una práctica de actividad 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.

Se trata de continuar con la actuación de Actividad Física y Salud en el municipio, a la que se puedan ir sumando otros programas complementarios que vayan en la dirección de incorporar a la mayoría de la población a la práctica regular del ejercicio físico, y promover un estilo de vida más activo y saludable.

El proyecto se desarrollará entre los meses de octubre de 2023 y junio de 2024.

### ACTIVIDAD CENTRAL DEL PROYECTO

Durante estos meses se llevarán a cabo dos sesiones semanales, en horario de mañana.

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





## ACTIVIDADES ESPECÍFICAS

Se organizarán 3 salidas, una por trimestre, en horario de mañana y con el acompañamiento de un monitor o guía especializado. Se tratará de conocer otros entornos y realizar rutas de senderismo distintas a las habituales.

Por otro lado, a lo largo del curso se llevarán a cabo 3 charlas con especialistas de la salud (nutricionistas, fisioterapeutas, etc.), una por trimestre, para formar al grupo en otros ámbitos de la salud.

Además, se intercalarán jornadas de prueba en otras actividades que ofrezca el ayuntamiento a los usuarios para que se produzca el acercamiento y conocimiento de las mismas, y la ruptura de tabúes para el acercamiento a su práctica, de cara a una derivación al finalizar el tiempo de su participación en el programa.

**Fechas:** [de octubre de 2023 y junio de 2024](#)

**Contacto:** [contabilidad@ayto-peralestajuna.org](mailto:contabilidad@ayto-peralestajuna.org); [alcaldesa@ayto-peralestajuna.org](mailto:alcaldesa@ayto-peralestajuna.org);

**Más información:** [ayto-peralestajuna.org](http://ayto-peralestajuna.org)

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

