



«ROBREGORDO EN MOVIMIENTO: SALUD Y DEPORTE PARA TODAS LAS EDADES»

ROBREGORDO
79 habitantes.

Con la implementación de este Proyecto, gracias a la colaboración de la Comunidad de Madrid, se intenta fomentar la práctica de actividad física desde el Consultorio sanitario del municipio, en colaboración con los servicios municipales de ejercicio físico, para promover la participación de la vecindad con mayor índice de sedentarismo y/o inactividad física, con el objetivo último de mejorar la salud de la población.

Desde el Centro sanitario de la localidad se derivará a personas sedentarias y/o inactivas a los servicios municipales de ejercicio físico, donde el Promotor aplicará un proceso de asesoramiento técnico personalizado e indicará las herramientas de intervención que considere oportunas en función de cada asistente.

En este proyecto se incluye como herramienta de intervención específica normalizada, un Punto Activo de ejercicio físico, que incluirá las siguientes actividades específicas:

- Para mayores de 65: una clase semanal de una hora y media de duración de Gimnasia Suave y dos clases semanales de Yoga Suave de igual duración.
- Para personas adultas: una clase semanal de Gimnasia Suave y dos clases de Yoga Suave, en ambos casos, de una hora y media de duración.
- Talleres de alimentación saludable: (tres talleres/año) para temas relacionados con la nutrición, con seguimiento de los participantes a lo largo del año.
- Talleres Complementarios: 3 talleres de 2h de duración
- Talleres Toma de Contacto: 4 sesiones de 1 hora de duración
- Rutas para el Recuerdo: dos rutas de dos horas de duración, durante los meses de primavera.
- Para la edad infantil y jóvenes: Matinales Multideporte. Lo que se pretende es fomentar la actividad física y deportiva a través de juegos y deportes colectivos, adaptados a las edades de quienes participen.

Como objetivo general del proyecto se plantea mejorar la calidad de vida y bienestar de la población del municipio de Robregordo a través de la integración de la práctica de actividad física y ejercicio físico en sus estilos de vida.





Se realizará un Encuentro Comarcal Final entre distintos Puntos Activos de la Sierra Norte que participan en este programa, con el fin de compartir experiencias, crear motivación y vínculos entre participantes de diferentes municipios.

La ejecución del proyecto se plantea para el periodo comprendido entre el 1 de octubre de 2024 y el 30 de junio de 2025.

Fechas: [de octubre de 2024 a junio de 2025](#)

Contacto: robregordo@robregordo.com

Más información: www.robregordo.com

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

