



"PUNTO ACTIVO DE BREA DE TAJO"

BREA DE TAJO

618 Habitantes

El Ayuntamiento de Brea de Tajo presenta el proyecto "Punto Activo de Brea de Tajo", con el objetivo principal de mejorar la calidad de vida y el bienestar de la población incorporando la práctica regular de actividad física a sus estilos de vida. Se dirige a distintos grupos de edad, niños y niñas de 5 a 16 años, jóvenes de 16 a 35, población adulta y personas mayores de 55 años.

La propuesta ofrece un conjunto de actividades continuadas y adaptadas. Para la infancia se mantiene la iniciación deportiva mediante pádel/multideporte, organizada en grupos por edades y nivel. Para la población joven se impulsa el entrenamiento funcional en el parque de calistenia, combinándolo con el gimnasio municipal en función de la climatología. Para adultos se programan sesiones de tonificación en grupos, con posibilidad puntual de actividades al aire libre. Para mayores se desarrollan sesiones de gerontogimnasia y rutas de senderismo cuando el tiempo lo permite, orientadas a mantener la autonomía, el equilibrio y la movilidad y a reducir el sedentarismo.

Las actividades se realizan con periodicidad semanal, ajustando su frecuencia a cada colectivo: el pádel se desarrolla de forma regular por grupos; el entrenamiento funcional se plantea varios días a la semana; la tonificación se organiza en dos sesiones semanales por grupo; y la gerontogimnasia/senderismo se mantiene en dos sesiones semanales. Además, se contemplan acciones complementarias como rutas saludables, uso de parques biosaludables y, según disponibilidad y demanda, actividades deportivas alternativas como groundgolf en el campo de prácticas local.

El proyecto incluye medidas de inclusión, con adaptación de ejercicios a capacidades, y apoyo a menores con necesidades educativas especiales, jóvenes con dificultades sensoriales y personas adultas o mayores con discapacidad que lo requieran.

Cuenta con colaboración interna y comunitaria (Sanidad, Servicios Sociales, Mayor y Educación, consultorio médico, AMPA y asociaciones locales) y promueve relaciones con municipios cercanos mediante convivencias de actividad física para adultos y mayores y encuentros de pádel con los municipios de Estremera o Valdaracete. Todas las actividades son gratuitas para los usuarios y el equipo dispone de personal cualificado, incluyendo la coordinación a través de un grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Fechas: 1 de octubre de 2026 a 30 de junio de 2027

Contacto: info@breadetajo.es

Más información: <https://www.breadetajo.es>

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

