

**“COLMENAR ACTIVO”**

**COLMENAR DE OREJA**

8.649 Habitantes

El proyecto “Colmenar Activo” ofrece actividad física-deportiva de forma individualizada, centrada en el acondicionamiento físico únicamente para personas de la tercera edad que requieren atención en el ámbito de la salud, atendiendo sus necesidades de la forma más individualizada posible.

Se pretende concienciar a las personas mayores sobre los diferentes beneficios que la actividad deportiva puede aportar a su vida cotidiana. Buscaremos enfatizar, no sólo en los beneficios físicos que se pueden obtener de la práctica de actividad física, sino que también trataremos de fomentar la socialización, y mejorar la salud emocional de nuestros usuarios.

Los servicios médicos de la localidad podrán derivar a las personas de la tercera edad que ellos mismos consideren, al programa “Colmenar Activo”, donde un monitor especializado en el acondicionamiento físico en la tercera edad será el encargado de ofertarle sesiones individualizadas, desarrolladas en el mismo gimnasio municipal de la localidad durante todo el periodo que comprende el servicio.

Desde el Ayuntamiento de Colmenar Oreja, se pretende ayudar mediante la actividad física a nuestros mayores, buscando una vejez más activa, saludable y feliz. Todo ello mediante nuestro programa de deporte personalizado adaptado a sus necesidades y de forma individualizada, mejorando su salud, autoestima y estado de ánimo, creando un ambiente positivo y mejorando sus relaciones sociales del día a día.

El proyecto tendrá una duración de 9 meses, de octubre de 2024 a junio de 2025.

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

**Contacto:** [azucena.barriopedro@colmenardeoreja.com](mailto:azucena.barriopedro@colmenardeoreja.com)

**Más información:** <https://aytcdo.com>

