



«PROYECTO PUNTO ACTIVO PARA PP.MM. IX EDICIÓN»

FUENTIDUEÑA DE TAJO

2.270 habitantes

Se trata de un programa de iniciación y/o continuación a la práctica de ejercicio saludable para personas adultas, especialmente sedentarias.

Se plantea contribuir a aumentar el índice de práctica de ejercicio saludable a nivel comunitario a las dosis mínimas recomendadas por la Organización Mundial de la Salud, enseñando y sensibilizando sobre los beneficios del ejercicio físico a personas sedentarias adultas y mayores, y promover un estilo de vida más activo y saludable, 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 plantean actividades variadas de tonificación y movilidad, utilizando elementos saludables y del entorno. Se intercalarán jornadas de prueba del catálogo de actividades deportivas de la oferta municipal, para que se produzca el acercamiento y conocimiento de estas, y la ruptura de tabúes sobre su práctica.

Se formarán tres grupos de actividad, que llevarán a cabo dos sesiones semanales de una hora cada una, durante la duración del proyecto.

Por otro lado, se harán dos salidas, una a la Sierra de Madrid, y la otra, por la Vía verde del Tajuña.

El desarrollo del proyecto se hará entre octubre de 2024 y junio de 2025

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

Contacto: contabilidad@aytofuentiduenatajo.es; adl@aytofuentiduenatajo.es;

Más información: www.fuentiduenadetajo.org

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

