



## « PUNTO ACTIVO SALUDABLE 2024-2025 PELAYOS DE LA PRESA »

**PELAYOS DE LA PRESA**

2.982 habitantes

Se trata de un proyecto de actividad física y deporte con el objetivo de impulsar y mejorar la salud y calidad de vida, y luchar contra el sedentarismo, con el foco en el colectivo de adulto mayor y ancianos. Se desarrollará entre los meses de octubre de 2024 y junio de 2025.

El programa pretende promover la difusión de la cultura física a través de la realización de sesiones donde se llevarán actividades físico-deportivas adecuados al estado físico y de salud de cada participante.

Este proyecto surge con la idea de integrar la vida activa y deportiva en diversos sectores de la población que por diferentes razones no han sabido o podido acceder a ella. Y dado el éxito que ha tenido desde el primer año, la idea será continuar con este punto activo, para seguir ofreciendo este servicio tan necesario para la población.

Con este programa se quiere acercar la vida deportiva municipal a todos los usuarios de la localidad incorporando hábitos que mejoren la calidad de vida de cada uno, usando como medio de captación al centro sanitario de atención primaria, involucrándolo así en el proceso.

Se formarán dos grupos de actividad física para mayores con una frecuencia semanal de dos sesiones.

Además, se van a incluir Talleres con temáticas variadas, como la Nutrición, o el Descanso y el Sueño. Por otro lado, se propondrá la realización de dos Rutas, una al Pantano de San Juan, y la otra, al Monasterio de nuestro municipio.

Todas las demás actividades de este proyecto se desarrollarán en el municipio de Pelayos de la Presa y todos los usuarios estarán empadronados en algún municipio de la Comunidad de Madrid.

El proyecto tendrá una duración de 9 meses, comprendidos entre octubre de 2024 y junio de 2025.

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

**Contacto:** [adl@pelayosdelapresa.es](mailto:adl@pelayosdelapresa.es) ; [ayuntamiento@pelayosdelapresa.es](mailto:ayuntamiento@pelayosdelapresa.es)

**Más información:** [www.pelayosdelapresa.es](http://www.pelayosdelapresa.es)

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





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





Subvencionado por



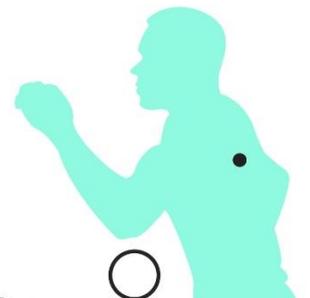
CONSEJERÍA DE CULTURA, TURISMO Y DEPORTE



# Punto Activo Saludable Pelayos

¿TIENES UNA VIDA SEDENTARIA?

¿QUIERES HACER DEPORTE?



Con **ACTIVATE** comenzamos el próximo día **1 de Octubre** de **17:00h a 17:45h** en el polideportivo municipal

**Martes y Jueves** de 17:00h a 17:45h  
**Lunes y Miércoles** de 20:00h a 20:45h

Más información, Óscar.



## ¡Apúntate!

SI QUIERES UNIRTE, NO DUDES EN PEDIR MÁS INFORMACIÓN EN:

- ◆ AYUNTAMIENTO
- ◆ CENTRO DE SALUD
- ◆ POLIDEPORTIVO

