



PROYECTO PUNTO ACTIVO PARA PP.MM. X EDICIÓN. FUENTIDUEÑA DE TAJO

FUENTIDUEÑA DE TAJO

2.270 habitantes

El proyecto "Punto Activo para PP.MM. X Edición" tiene como objetivo fomentar la práctica de ejercicio saludable entre la población adulta y especialmente sedentaria de Fuentidueña de Tajo.

Está dirigido a personas mayores de 55 años o menores con patologías que recomienden su participación.

El proyecto consistirá en dos sesiones semanales por grupo (tres grupos en total), con rutinas variables que incluyen calentamiento, recorrido caminando, tonificación, flexibilidad y movilidad, utilizando elementos saludables del entorno. Además, se programarán dos excursiones y acciones complementarias de información sobre la práctica de actividad física y salud. Se desarrollará en parques y espacios públicos como el Parque Municipal, el Paseo Abogados de Atocha y el Polideportivo Municipal "Justo Terrés". En caso de días lluviosos, se utilizará el pabellón cubierto municipal.

Se realizarán excursiones a la Sierra de Madrid y la Vía Verde del Tajuña, y se preparará a los participantes en bailes para el concurso "Mira Quién Baila Fuenti" durante las Fiestas Patronales.

Incluye la colaboración con el Centro de Salud local, la Agencia de Desarrollo Local, los Servicios Sociales, el Centro de Mayores y la Escuela de Personas Adultas.

La difusión del proyecto se realizará a través del ayuntamiento, centros de mayores, redes sociales, la web municipal y cartelería básica. Se llevará un seguimiento de los participantes mediante entrevistas, correos electrónicos y WhatsApp, y se evaluará el proyecto mensualmente para realizar ajustes según sea necesario.

Fechas: octubre de 2025 a junio de 2026

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

Más información: www.fuentiduenadetajo.org

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

