



## «PUNTO ACTIVO PARA PP.MM. VIII EDICIÓN»

FUENTIDUEÑA DE TAJO

2.250 habitantes

«PUNTO ACTIVO PARA PP.MM. VIII EDICIÓN» Es un programa estándar de iniciación y/o continuación a la práctica de ejercicio saludable para personas adultas, y especialmente sedentarias. Se trata de la continuidad de una actuación de Actividad Física y Salud en el municipio, a la que se puedan ir sumando otros programas complementarios que vayan en la dirección de incorporar a la mayoría de la población a la práctica regular del ejercicio físico, y promover un estilo de vida más activo y saludable.

Es un proyecto de captación y acceso de usuarios sedentarios y salida de usuarios formados para una práctica de actividad física autosuficiente.

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 considera clave el formar a los usuarios/as para que puedan practicar de manera autónoma, conformando grupos de práctica de ejercicio físico, y/o accediendo a otras actividades físicas y deportivas del municipio.

El proyecto está orientado a la población mayor de 55 años, que en muchos casos se encuentra muy alejada de la práctica de actividad física de forma regular.

Se realizarán dos sesiones semanales por cada grupo (tres grupos), con unas rutinas variables.

Por otro lado, se les informará también de la oferta de actividades a las que puede optar en su entorno, tanto para complementar el programa y cumplir con la dosis mínima de ejercicio físico semanal recomendada por la Organización Mundial de la Salud, como para continuar la práctica una vez termine el programa.

Se intercalarán jornadas de prueba de otras actividades que ofrezca el ayuntamiento a los usuarios para que se produzca el acercamiento y conocimiento de las mismas y la ruptura de tabúes para el acercamiento a su práctica, de cara a una derivación al finalizar el tiempo de su participación en el programa.

**Fechas:** [octubre de 2023 a junio de 2024.](#)

**Contacto:** [contabilidad@aytofuentiduenatajo.es](mailto:contabilidad@aytofuentiduenatajo.es)

**Más información:** [www.fuentiduenadetajo.org](http://www.fuentiduenadetajo.org)

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

