

“Punto activo en Navarredonda y San Mamés”

NAVARREDONDA Y SAN MAMÉS

138 habitantes

El proyecto tiene como objetivo facilitar el acceso inicial de usuarios sedentarios y/o inactivos a la práctica de ejercicio físico, así como promocionar la práctica regular de actividad física adaptada a las distintas etapas de la vida. Al ser un proyecto continuado en el tiempo, su implementación permitirá la mejora constante de la salud física lo que afecta directamente en la autonomía y en el envejecimiento activo.

Además, el Punto Activa, pretende conseguir a medio plazo, la mejora de la salud y condición física de todos los usuarios, así como, que estos continúen una vez terminado el proyecto con otras actividades deportivas libres o dirigidas, y que adquieran habilidades básicas para llevar a cabo una práctica autónoma, principalmente a partir de la generación y participación en grupos autónomos.

El proyecto planteado tiene como población destinataria:

Personas adultas, especialmente sedentarias teniendo prioridad para participar los mayores de 50 años.

Las actividades de promoción de la salud y la actividad física se realizarán a lo largo de 9 meses: de octubre de 2023 a junio de 2024.

Las actividades se realizarán de forma grupal, hasta un máximo de 10 personas siendo esta cifra orientativa, en aras de facilitar los procesos individualizados de formación y evaluación contemplados en el mismo.

El Programa de actividades ofertadas para la población mayor y/o adulta será:

- Para personas adultas de más de 50 años: 3 clases semanales de **Pilates** de 1,5 h de duración. Una sesión en Navarredonda y 2 en San Mamés.





- Para personas adultas de más de 50 años: 1 clase semanal de **Gimnasia de mantenimiento** de 1,5 h de duración. Una semana en cada núcleo
- Para personas adultas de más de 50 años 1 clase semanal de **Yoga de mantenimiento** 1,5 h de duración. Una semana en cada núcleo.
- **Rutas para el recuerdo**, con la intención de realizar una trimestral.

De esta forma, se fomenta la práctica regular del ejercicio físico y el desarrollo de un estilo de vida más activo y saludable en la población destinataria del proyecto, así como en las incorporaciones de nuevos pobladores y de vecinos que no se hayan acercado al proyecto por desconocimiento o porque crean que esto no es para ellos.

El proyecto comenzará con una sesión informativa en la que se invitará al servicio de salud del municipio donde se contará a los y las participantes la importancia que tiene para la salud la realización de ejercicio físico.

Fechas: octubre de 2023 a junio de 2024

Contacto: navarredonda@madrid.org;
navarredondaysm@ayuntamientos.madrid.org

Más información: <https://navarredondaysanmames.madrid>

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

