

**“SALUD ACTIVA ROBREGORDO CON PUNTO ACTIVO”**

**ROBREGORDO**  
70 habitantes.

Como objetivo general del proyecto se plantea mejorar la calidad de vida y bienestar de la población.

Como objetivos específicos principales del proyecto, figuran:

- Implantar y desarrollar una prescripción personalizada de actividad física y ejercicio físico según las características biopsicosociales de las personas atendidas en los distintos ámbitos de atención del programa.
- Constituir una Unidad Activa de Ejercicio Físico (UAEF) y su integración en el catálogo de prescripción.
- Desarrollar como herramienta de intervención específica del proyecto un Punto activo de ejercicio físico como recurso normalizado de actividad física y ejercicio físico.

La ejecución del mismo será entre el 1 de octubre de 2023 y el 30 de junio de 2024.

Con respecto al desarrollo del Punto Activo como recurso normalizado de actividad física y ejercicio físico, este dará acogida tanto a usuarios que se apunten por iniciativa propia como las personas derivadas desde los centros de salud.

En cada grupo participará un grupo de entre 10 - 25 personas, siendo esta cifra orientativa, en aras de facilitar los procesos individualizados de formación y evaluación contemplados en el mismo.

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 incluirá el siguiente programa de actividades incluyendo tanto actividades semanales como trimestrales:

- Sesiones de Gimnasia suave para mayores: 1 clase de gimnasia suave semanal.
- Sesiones de Yoga (mayores o adultos): se realizarán 2 clases de yoga semanales.
- Rutas para el recuerdo: una por trimestre.
- Talleres complementarios: “Yogaterapia y sonido”, Taller “Envejecimiento activo: Psicomotricidad en el medio natural”, Taller Vivencial “Envejecimiento activo: Memoria en el medio natural”.
- Talleres de continuidad: sobre el tema de la alimentación saludable, con una frecuencia de 1 por trimestre.

**Fechas:** 1 de Octubre de 2023 a 30 de junio de 2024

**Contacto:** [robregordo@robregordo.com](mailto:robregordo@robregordo.com) ; [glfcarretero@robregordo.com](mailto:glfcarretero@robregordo.com)

**Más información:** [www.robregordo.com](http://www.robregordo.com)

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

