



## “GIMNASIA DE MANTENIMIENTO SALUDABLE”

LAS ROZAS DE PUERTO REAL

577 habitantes

El proyecto “Gimnasia de mantenimiento saludable” es un programa de actividad física y deporte con el objetivo de impulsar y mejorar la salud y calidad de vida, y luchar contra el sedentarismo.

La población diana del programa será el colectivo de adulto mayor y anciano (principalmente mayores de 50 años) que quieran mejorar o mantener su forma física y aumentar el número de tiempo de actividad física a la semana.

Las sesiones se llevarán a cabo en 2 días a la semana distribuidas en dos grupos/día (1 hora por sesión).

Con un desarrollo anual, inicialmente en el período escolar comprendido entre el 17 octubre de 2023 y junio de 2024 (9 meses).

Por cada trimestre se realizará una ruta de senderismo de 2 horas de duración por los alrededores del municipio y con posibilidad de desplazamiento hacia entornos de las localidades vecinas. Se tratan de rutas sencillas, adaptadas a las capacidades físicas de los participantes donde visitaremos lugares geográficos de interés.

También en cada trimestre se llevará a cabo la realización de dos talleres (6 en total) de una hora de duración cada uno, tratando que tengan componentes dinámicos y participativos con el objetivo de mejorar la salud de los participantes y que puedan ser prácticos para que lo incluyan en su día a día.

Los talleres serán los siguientes:

- Importancia del sistema inmunitario.
- Distinción de alimentos saludables y ultra procesados.
- Cómo leer las etiquetas de un producto alimenticio.
- Taller de escuela de espalda.
- Taller de respiración para la relajación.
- Cómo gestionar el estrés y la ansiedad.





**Fechas:** 17 de octubre de 2023 y el 30 de junio de 2024

**Contacto:** [aytorozaspuertoreal@yahoo.es](mailto:aytorozaspuertoreal@yahoo.es); [registrogeneral@rozasdepuertoreal.es](mailto:registrogeneral@rozasdepuertoreal.es)

**Más información:** <https://rozasdepuertoreal.es>

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





## GIMNASIA DE MANTENIMIENTO Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

PARA PERSONAS MAYORES DE 45  
AÑOS INSCRIPCIÓN GRATUITA

*TEMPORADA 2023-24*

a partir del 17 de octubre 2023  
(inclusive)

**Programa de Colaboración  
Institucional para  
el Desarrollo de Proyectos  
de Actividad Física y Salud  
(Madrid Región Activa)**



**MARTES Y VIERNES  
DE 11:00 H A 12:00 H**

Ubicación a determinar



Inscríbete en el  
Ayuntamiento de Rozas de Puerto Real  
918 64 86 47/26 (horario de mañana).

