



“PROYECTO PUNTO ACTIVO PARA PP.MM. XI EDICIÓN”

FUENTIDUEÑA DE TAJO

2.368 Habitantes

El Ayuntamiento de Fuentidueña de Tajo presenta el “Proyecto Punto Activo para PP.MM., XI Edición”, cuyo objetivo principal es incrementar la práctica de ejercicio físico saludable en la comunidad, especialmente entre personas adultas sedentarias, favoreciendo hábitos activos y autonomía para continuar entrenando.

El proyecto se dirige prioritariamente a la población mayor de 55 años del municipio, aunque pueden participar también adultos de menor edad con alguna patología para la que sea recomendable la participación.

La intervención se articula en tres grupos con dos sesiones semanales por grupo, orientadas a la iniciación y/o continuidad en el ejercicio saludable. Las sesiones combinan rutinas variables que incluyen calentamiento, recorridos caminando por rutas urbanas, trabajo de tonificación y ejercicios de flexibilidad y movilidad, incorporando de forma práctica el uso seguro y eficaz de los elementos saludables instalados en espacios públicos, y finalizando con vuelta a la calma. Además de la actividad regular, se incorporan acciones complementarias para reforzar la adherencia: información sobre recomendaciones de práctica semanal y jornadas de prueba de otras actividades municipales, facilitando la transición a opciones dirigidas o a la práctica autónoma al finalizar el programa.

Se programan también dos excursiones tipo “Haciendo ruta”, una por la Sierra de Madrid y otra por la Vía Verde del Tajuña, como experiencias de actividad física en entorno natural y de cohesión grupal.

Las actividades se realizan principalmente en el Parque Municipal, Paseo Abogados de Atocha, rutas urbanas y el Polideportivo Municipal “Justo Terrés”, contando con el Pabellón cubierto municipal como alternativa en caso de climatología adversa. El proyecto prevé adaptación de la intensidad a distintos perfiles, ficha individual y cuestionario básico de riesgos, con pautas personalizadas para participantes con necesidades específicas o condicionantes de salud. El Punto Activo se apoya en la colaboración institucional de la Comunidad de Madrid y la coordinación con el Centro de Salud (derivación y recomendaciones de atención primaria y geriatría), así como con Servicios Sociales, Centro de Mayores, Agencia de Desarrollo Local y Escuela de Personas Adultas.

Fechas: 1 de octubre de 2026 a 30 de junio de 2027

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

Más información: www.fuentiduenadetajo.org

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

