“PRESCRIPCIÓN MUNICIPAL DE EJERCICIO FÍSICO MORATA DE TAJUÑA CON PUNTO ACTIVO”

MORATA DE TAJUÑA
8.394 Habitantes

El Ayuntamiento de Morata de Tajuña presenta el proyecto "Prescripción Municipal de Ejercicio Físico Morata de Tajuña con Punto Activo" con el objetivo principal de reducir el sedentarismo y mejorar la salud y la calidad de vida, facilitando la incorporación progresiva y segura del ejercicio a los hábitos cotidianos. Está dirigido prioritariamente a personas mayores de 60 años, especialmente sedentarias o inactivas, derivadas desde Atención Primaria o incorporadas por otras vías. El programa articula un circuito de coordinación entre el centro de salud y los servicios municipales de deporte: el personal sanitario realiza el consejo breve y la derivación, y un promotor de ejercicio físico efectúa una valoración inicial, asesoramiento técnico personalizado y seguimiento, con pautas individualizadas para favorecer la adherencia y la autonomía. El eje de intervención es un Punto Activo de ejercicio físico con grupos adaptados por edad y condición, combinando trabajo multicomponente de fuerza y movilidad, ejercicio aeróbico de bajo impacto y dinámicas lúdicas e integradoras. Las actividades principales incluyen sesiones periódicas de geronto-gimnasia en seis grupos, con dos sesiones semanales por grupo durante toda la temporada. Además, se organizarán actividades especiales mensuales, alternando rutas saludables por el entorno (Vía Verde del Tajuña y paraje de El Bosque) con talleres de nutrición y propuestas de juego-deporte adaptado como ground golf y petanca. De forma puntual se prevén jornadas intergeneracionales y encuentros comunitarios que refuercen la socialización y el mantenimiento de estilos de vida activos. Cuenta con la colaboración del centro de salud y la coordinación con concejalías municipales (Servicios Sociales, Mayores, Educación y Salud), así como con asociaciones vecinales, clubes deportivos y residencias de mayores. Contempla medidas de inclusión, valorando la incorporación de personas con discapacidad mediante informe médico y entrevista previa para adaptar su participación. Se realizará un intercambio con otro municipio de la Comunidad de Madrid mediante jornadas de convivencia.

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

Contacto: marta.pinto@ayuntamientodemorata.com;
marcelo@ayuntamientodemorata.com

Más información: www.ayuntamientodemorata.es;