

“PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD EN MAYORES DE 65 AÑOS”

PINILLA DEL VALLE

200 Habitantes

El Ayuntamiento de Pinilla del Valle impulsa el proyecto "Programa de Actividad Física y Salud en Mayores de 65 años", cuyo objetivo principal es promover la salud y el envejecimiento activo mediante la mejora progresiva de la condición física y el bienestar. Está dirigido a la población del municipio mayor de 65 años.

La intervención se inicia con una sesión informativa en la que participan profesionales del servicio de salud local y la trabajadora social, para sensibilizar sobre la importancia del ejercicio físico y orientar a las personas participantes. A partir de ahí, se estructura un Punto Activo con actividades adaptadas al perfil de las personas mayores, incorporando control y seguimiento de la intensidad y de posibles necesidades derivadas de patologías o situaciones sobrevenidas.

Las principales actuaciones combinan una actividad dirigida grupal de carácter periódico, centrada en promoción de la salud, gimnasia geriátrica y trabajo funcional, junto con propuestas complementarias como terapia cognitiva, talleres de actividades de la vida diaria, laborterapia y ludoterapia, favoreciendo también la socialización y la prevención del aislamiento. De manera paralela, se contempla una modalidad individual a domicilio para quienes no puedan acudir al grupo, con el fin de garantizar continuidad, accesibilidad y atención personalizada. Las sesiones grupales se realizan con una periodicidad semanal, mientras que la intervención individual se programa de forma semanal con mayor intensidad según la demanda.

El programa se desarrolla en instalaciones municipales, aprovechando especialmente la Casa de los Mayores de reciente apertura, y requiere colaboración transversal de distintas áreas del Ayuntamiento, así como de servicios sociales y del servicio de salud municipal, para llegar a la población destinataria y ajustar la intervención.

El proyecto tendrá carácter gratuito de las actividades para las personas usuarias, así como medidas de inclusión mediante adaptación, seguimiento y la alternativa a domicilio.

Fechas: 16 de septiembre de 2026 a 30 de junio de 2027

Contacto: aedl@pinilladelvalle.org

Más información: www.pinilladelvalle.org

