



"DEPORTE Y SALUD 2026"

ROZAS DE PUERTO REAL

582 Habitantes

El Ayuntamiento de Rozas de Puerto Real desarrolla el proyecto Punto Activo "Deporte y Salud 2026", cuyo objetivo principal es impulsar y mejorar la salud y la calidad de vida de la población, combatiendo el sedentarismo y fomentando un envejecimiento activo. El programa está dirigido principalmente a personas adultas y mayores, especialmente mayores de 50 años. Se trata de una iniciativa municipal de carácter gratuito, orientada a promover hábitos de vida saludables y favorecer el bienestar físico, mental y social de los participantes.

El proyecto contempla el desarrollo regular de actividades físicas adaptadas a las capacidades y necesidades individuales de los usuarios, incluyendo ejercicios de movilidad articular, equilibrio y prevención de caídas, fortalecimiento muscular, estiramientos, reeducación postural y sesiones de baile y coreografía.

Asimismo, se realizan paseos y caminatas por el entorno natural del municipio y sesiones en el parque biosaludable, complementándose con talleres relacionados con la salud como: espalda saludable, relajación, respiración, memoria y estimulación cognitiva.

Estas actividades se organizan de forma periódica a lo largo de las semanas y del curso de ejecución del programa.

Las actuaciones se desarrollan principalmente en el Polideportivo Municipal de Rozas de Puerto Real y en otros espacios municipales adecuados, así como en el entorno natural cercano, aprovechando los recursos del municipio.

El programa incorpora un enfoque inclusivo, adaptando los contenidos a los diferentes niveles físicos y contemplando las necesidades especiales de los participantes, con el fin de facilitar la participación de toda la población interesada y reducir situaciones de desigualdad o exclusión social.

El proyecto cuenta con la coordinación de distintas áreas municipales, como la Concejalía de Deportes y los servicios sanitarios y sociales del municipio.

Además, se contempla la posibilidad de realizar encuentros o actividades conjuntas con otros municipios cercanos que desarrollen programas similares.

Las actividades están dirigidas y supervisadas por profesionales cualificados, incluyendo titulados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, garantizando así una intervención segura, adaptada y de calidad para todos los usuarios.

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

Contacto: registrogeneral@rozasdepuertoreal.es

Más información: www.rozasdepuertoreal.es

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

