

PUNTO ACTIVO DE AYUNTAMIENTO DE ESTREMERERA

ESTREMERERA

1.453 Habitantes

El proyecto "Punto Activo de Ayuntamiento de Estremera" tiene como objetivo mejorar la calidad de vida y el bienestar de la población de Estremera a través de la práctica de actividad física y ejercicio.

Está dirigido a tres grupos de población: niños y niñas en edad escolar de 6 a 14 años, adultos de 15 a 45 años, y mayores de 55 años.

El proyecto consistirá en actividades de iniciación deportiva al pádel, tonificación funcional y gerontogimnasia. El proyecto también contempla la realización de sesiones formativas sobre hidratación, alimentación y estructura de una sesión de ejercicio, así como estrategias para fomentar la autonomía en la práctica del ejercicio físico. Se implementarán herramientas de control y valoración de la intensidad del ejercicio, adaptando las cargas y progresiones a la tipología de los usuarios. Las actividades se realizarán en el polideportivo, pistas de pádel, y otros espacios municipales.

Además, se organizará una salida a Madrid para realizar una actividad cultural relacionada con el deporte y jornadas de intercambio de actividad física con otros municipios, así como salidas a elementos biosaludables y sendas del municipio.

Incluye la colaboración con el Centro de Salud local, la Agencia de Desarrollo Local, los Servicios Sociales, el Hogar del Pensionista, la Asociación de Mujeres, el Club Deportivo Estremeño, y la empresa de servicios deportivos Base Sport.

La difusión del proyecto se realizará a través de carteles, redes sociales, la web municipal y grupos de WhatsApp. Se llevará un seguimiento de los participantes mediante entrevistas, llamadas telefónicas y cuestionarios de valoración.

Fechas: octubre de 2025 a junio de 2026

Contacto: secretaria@estremera.es; administracion@estremera.es

Web: www.estremera.es <https://es-la.facebook.com/ayuntamientoestremera>

