



PROYECTO PUNTO ACTIVO: CHINCHÓN SE MUEVE

CHINCHÓN

5.664 Habitantes

El proyecto "Chinchón Se Mueve" tiene como objetivo mejorar la calidad de vida y el bienestar de la población de Chinchón mediante la integración de la actividad física en sus estilos de vida.

Está dirigido a adultos y mayores sanos, sedentarios y/o inactivos.

Las actividades principales incluyen el programa "Mayores Activos" con sesiones de ejercicio saludable para mayores de 55 años, el programa "Hombres Activos" con sesiones para hombres mayores de 55 años, y el programa "WAP Chinchón" que fomenta el caminar y el uso de la bicicleta, incluyendo rutas de senderismo mensuales y una ruta especial en el Parque Nacional de la Sierra del Guadarrama.

Además, se realizarán tres talleres (Beneficios de la Actividad Física para la Salud Física y Mental, Frecuencia e Intensidad del Ejercicio, Superación de Barreras y Motivación para la Actividad Física) y una acampada en el Castillo de los Condes de Chinchón para niños.

El proyecto cuenta con la colaboración del Centro de Salud de Chinchón, el Colegio Público Hermanos Ortiz de Zárate, la Policía Local, y diversas concejalías y asociaciones locales.

Se contempla la colaboración con municipios limítrofes para realizar actividades conjuntas como encuentros deportivos, rutas de senderismo, talleres y charlas y jornadas de convivencia.

La difusión del proyecto se realizará a través de cartelera, redes sociales, medios locales y visitas directas a los lugares de reunión de los potenciales participantes.

Fechas: octubre de 2025 a junio de 2026

Contacto: ayuntamiento@ciudad-chinchon.com

Más información: www.ciudad-chinchon.com

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

