



## DEPORTE Y SALUD

**ROZAS DE PUERTO REAL**

578 Habitantes

El proyecto "Deporte y Salud" del Ayuntamiento de Rozas de Puerto Real tiene como objetivo mejorar la salud y calidad de vida de los adultos mayores y ancianos, combatiendo el sedentarismo. El proyecto está dirigido a personas mayores de 45-50 años.

Las actividades principales incluyen movilidad articular, estiramientos, equilibrio, trabajo de fuerza adaptado, talleres de espalda saludable, reeducación postural, respiración y relajación, corrección postural, paseos y caminatas, baile y coreografía, y sesiones en el parque biosaludable. Estas actividades se realizarán dos días a la semana.

También incluye 12 talleres anuales (4 por trimestre) sobre temas como la importancia del sistema inmunitario, distinción de alimentos saludables, lectura de etiquetas de productos alimenticios, respiración para la relajación, y gestión del estrés y la ansiedad. Además, se realizarán rutas anuales por los alrededores del municipio y localidades vecinas.

Cuenta con la colaboración de la concejalía de Deportes, la Comunidad de Madrid, el centro de salud y el departamento de Servicios Sociales del municipio. También se contempla la colaboración con otros municipios cercanos para programar actividades conjuntas.

La difusión del proyecto se realizará a través de cartelería específica, pregón municipal, redes sociales del Ayuntamiento y medios locales y comarcales.

**Fechas:** 3 octubre de 2025 a 26 junio de 2026

**Contacto:** [registrogeneral@rozasdepuertoreal.es](mailto:registrogeneral@rozasdepuertoreal.es)

**Más información:** [www.rozasdepuertoreal.es](http://www.rozasdepuertoreal.es)

<https://rozasdepuertoreal.es/deporte/programa-de-colaboracion-institucional-en-proyectos-de-actividad-fisica-y-salud>

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

