



## “PROYECTO PUNTO ACTIVO. CHINCHÓN SE MUEVE VII EDICIÓN”

### CHINCHÓN

5.506 Habitantes

El «PROYECTO PUNTO ACTIVO. CHINCHÓN SE MUEVE VII EDICIÓN» es un conjunto de actividades que promueven la actividad física y salud en el municipio y que buscan incorporar a la mayor población posible a la práctica regular del ejercicio físico, así como promover un estilo de vida más activo y saludable.

El Proyecto, recoge tres subprogramas que en esta ocasión intentan llegar al máximo de la población posible, independientemente de su edad, con diferentes actividades todas ellas encaminadas a la práctica de actividad física, diferente a lo ya existente, y ampliando, por tanto, las posibilidades de práctica de actividad física.

De tal modo, los subprogramas que se van a desarrollar serán los siguientes:

-Mayores activos Chinchón: es un programa estándar de iniciación y continuación a la práctica de ejercicio saludable para personas mayores de 55 años, y especialmente sedentarias en el municipio de Chinchón.

Se realizarán dos grupos de mejora de la motricidad para mayores que conjugue las actividades en lugares cerrados como el Pabellón Municipal de Deportes, con la realización de actividades al aire libre en los cuatro parques del municipio que cuenta con elementos biosaludables y diferentes rutas de senderismo en los alrededores de la localidad.

Se realizarán dos sesiones semanales por grupo, con unas rutinas variables de sesenta minutos de duración. Los contenidos de la actividad son variados, en el área de salud y conciencia corporal se trabaja el esquema corporal, el control postural, la relajación a través de actividades como gimnasia preventiva, relajación básica, masaje y técnicas de relajación. En el área de cualidades motrices se trabaja la agilidad, el equilibrio, el ritmo, la coordinación sensoriomotora a través de bailes, juegos de habilidad, deportes adaptados, *gymkhanas*.

-Hombres activos: es un programa estándar de iniciación a la práctica de ejercicio saludable para hombres mayores de 55 años, y especialmente sedentarias en el Municipio de Chinchón. El objetivo principal es iniciar un programa que pueda mantener o mejorar la capacidad física y motora, y alcanzar un buen estado físico y mental de los usuarios, mejorando aquellas conductas motrices y físicas para contrarrestar el progresivo deterioro natural del envejecimiento o el deterioro por





enfermedad. Se realizarán dos sesiones semanales por grupo, con unas rutinas variables de sesenta minutos de duración.

-Wap Chinchón: «*Walking People*» o «Gente que camina», es un proyecto europeo que tiene como objetivo promover la actividad física de la ciudadanía, generando un entorno adecuado y sencillo para caminar por cualquier ciudad. Este proyecto, ha permitido la creación en Chinchón de una red de 15 kilómetros (Metrominuto Chinchón) de paseos que en la actualidad ya se están señalizados, distribuidos en cinco líneas debidamente controladas tanto por su distancia como por el tiempo. Dentro de este subprograma, se van a desarrollar las siguientes actividades: «Rutas de Senderismo dentro en el término municipal», «Ruta de Senderismo por el Parque Nacional de la Sierra del Guadarrama: Caminería Histórica del Valle de la Fuenfría», «Al Cole sin Malos Humos» y «Acampada en el Castillo de los Condes de Chinchón».

En todo caso, el desarrollo de las actividades previstas en el proyecto indicado se realizará con estricta observancia de la normativa que, en cada momento, y según la evolución epidemiológica, se vaya aprobando en relación con la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.

**Fechas:** octubre de 2022 a julio de 2023.

**Contacto:** [deportes@ciudad-chinchon.com](mailto:deportes@ciudad-chinchon.com);

**Más información:** [www.ciudad-chinchon.com](http://www.ciudad-chinchon.com)

