



"ALAMEDA DEL VALLE SE ACTIVA 2026-2027"

ALAMEDA DEL VALLE

267 Habitantes

El Ayuntamiento de Alameda del Valle presenta el proyecto "Alameda del Valle se activa 2026-2027", con el objetivo de mejorar la salud, la calidad de vida y el bienestar de la población mediante la incorporación estable del ejercicio a los estilos de vida, con un enfoque preventivo y terapéutico. Está dirigido, por un lado, a personas mayores (especialmente a partir de 60 años y a quienes puedan ser derivados por el centro de salud) y, por otro, a población infantil, principalmente de 5 a 12 años.

El programa se articula en dos líneas de actuación. La primera es un taller de gimnasia adaptada para personas mayores, orientado a reducir el sedentarismo y a favorecer la autonomía funcional, trabajando movilidad articular, reeducación postural, fuerza y equilibrio. Además, se refuerzan pautas de prevención y hábitos saludables, incluyendo recomendaciones de alimentación y estrategias para combatir la soledad no deseada mediante la creación de grupos activos que faciliten la relación social.

La segunda línea es un taller de danza urbana para niños y niñas, que busca promover un ocio saludable y creativo, disminuyendo el abuso de pantallas y mejorando coordinación, resistencia, flexibilidad y memoria a través del aprendizaje progresivo de coreografías con música actual. De forma transversal se trabajan valores como la participación, el trabajo en equipo, la expresión emocional y el conocimiento de ritmos y culturas, culminando el curso con una coreografía grupal que permite valorar la evolución individual y colectiva. La periodicidad prevista es de dos sesiones semanales por cada taller, en días no consecutivos, favoreciendo la continuidad y la adherencia.

El proyecto cuenta con colaboración con el centro de salud, el personal de ayuda a domicilio, los servicios sociales y figuras comunitarias como la animadora sociocultural, además de la coordinación con la Mancomunidad de Servicios Generales de la Sierra Norte, y entidades vinculadas al bienestar de mayores.

Incorpora un enfoque inclusivo para personas con discapacidad y necesidades especiales, adaptando ejercicios, aplicando metodologías flexibles y ofreciendo atención personalizada. Las actividades son gratuitas para los participantes y se imparten por personal técnico especializado en salud y deporte.

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

Contacto: info@alamedadelvalle.es

Más información: www.alamedadelvalle.es

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

