

“EL ÁLAMO ACTIVO PLUS: ESTRATEGIA INTEGRAL DE EJERCICIO MULTIMODAL Y SALUD PARA MAYORES”

EL ÁLAMO
10.590 Habitantes

El Ayuntamiento de El Álamo desarrolla el proyecto “El Álamo Activo Plus: Estrategia Integral de Ejercicio Multimodal y Salud para Mayores”, una iniciativa destinada a promover la salud y el envejecimiento activo mediante la práctica regular de ejercicio físico. Su objetivo principal es reducir el sedentarismo, mejorar la autonomía funcional y combatir la soledad no deseada en la población mayor de 65 años empadronada en el municipio. Está dirigido prioritariamente a personas sedentarias, con riesgo de fragilidad o derivadas desde los servicios sanitarios locales.

Las actividades se estructuran en torno a un Punto Activo de Ejercicio Físico, con sesiones periódicas de entrenamiento multimodal que combinan trabajo de fuerza, equilibrio, coordinación y resistencia cardiovascular. Estas actividades se complementan con deportes adaptados como el fútbol caminando y el voleibol de baja presión, así como con rutas de senderismo saludable por el entorno natural del municipio. Asimismo, se desarrollan talleres formativos mensuales denominados “Píldoras de Salud”, centrados en aspectos como la alimentación, la higiene postural y la reducción de conductas sedentarias, junto con valoraciones iniciales y finales de la condición física para evaluar la evolución de los participantes.

Las actividades tienen una periodicidad semanal o mensual en función de su tipología, garantizando la continuidad y la adherencia de los usuarios. Las sesiones son impartidas por profesionales cualificados, contando el proyecto con coordinadores y técnicos con formación universitaria en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, lo que asegura una intervención segura, adaptada y basada en criterios científicos.

El proyecto cuenta con la colaboración de distintas áreas municipales, del Centro de Salud y de entidades externas como la Universidad Rey Juan Carlos, integrando un modelo de coordinación sociosanitaria. Incorpora medidas de inclusión para personas con necesidades especiales o limitaciones funcionales, adaptando materiales, ejercicios y metodologías para favorecer la participación en igualdad de condiciones. Todas las actividades son totalmente gratuitas para los usuarios, consolidándose como un servicio público de promoción de la salud y bienestar para las personas mayores del municipio.

Fechas: 16 de septiembre de 2026 a 30 junio de 2027

Contacto: deporteysalud@aytoelalamo.es

Más información: <https://ayuntamientoelalamo.org>

