

“MUEVE LAS PIERNAS, MUEVE EL CORAZÓN”

MORALEJA DE ENMEDIO

5.646 Habitantes

El Ayuntamiento de Moraleja de Enmedio impulsa el Proyecto "Mueve las piernas, mueve el corazón" con el objetivo principal de mejorar la calidad de vida y el bienestar mediante la incorporación del ejercicio físico saludable en los estilos de vida de la población del municipio. Está dirigido a usuarios de todas las edades, con especial atención a personas sedentarias adultas y mayores y a aquellos que sean derivados desde el Centro de Salud. La intervención se articula en tres Puntos Activos. El Punto Activo de Raqueta ofrece iniciación al pickleball para niños y niñas, utilizando los patios inclusivos del CEIP Santa Teresa y, cuando sea necesario, la pista polideportiva anexa o el pabellón municipal. El Punto Activo de Senderismo se orienta a personas adultas y mayores, combinando rutas por caminos y sendas del término municipal y localidades cercanas con sesiones alternativas en sala (multiusos del pabellón) en caso de climatología adversa. El Punto Activo Planeta Moraleja promueve actividad física en familia con propuestas lúdicas, juegos y hábitos activos en distintas localizaciones del municipio.

Las actividades tienen una periodicidad estable: los programas infantiles y de senderismo se realizan dos días por semana, mientras que Planeta Moraleja se desarrolla de forma quincenal. Además, se programan talleres y salidas puntuales de un día vinculadas a rutas saludables y excursiones estacionales, reforzando la adherencia y la práctica. Se incluyen también sesiones informativas periódicas sobre hábitos saludables y espacios de seguimiento y tutorización. El proyecto cuenta con la colaboración del Centro de Salud, así como con Servicios Sociales, áreas de Mayores y Juventud, centros educativos y clubes deportivos con convenio municipal. Incorpora medidas de inclusión comunicativa, facilitando el acceso a personas con TEA, dificultades de comunicación, población extranjera o con secuelas de enfermedad, y valorando adaptaciones adicionales cuando exista demanda específica. Se prevén encuentros e intercambios con municipios cercanos con iniciativas similares, favoreciendo acciones conjuntas y visitas recíprocas. La coordinación y dirección técnica se realiza por personal cualificado, incluyendo una coordinadora licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y monitores habilitados conforme a la normativa vigente.

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

Contacto: registro@ayto-moraleja.es

Más información: www.ayto-moraleja.es

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

