

“VALDELAGUNA EN MOVIMIENTO 2026-2027”

VALDELAGUNA

1.120 Habitantes

El Ayuntamiento de Valdelaguna impulsa el proyecto "Valdelaguna en Movimiento 2026-2027", cuyo objetivo principal es mejorar la calidad de vida y el bienestar de la población mediante la integración de la actividad física y el ejercicio físico en los estilos de vida saludables. El proyecto está dirigido a la población residente en el municipio, especialmente a personas adultas y mayores con hábitos sedentarios.

El programa se articula en torno al Punto Activo de Ejercicio Físico municipal, ofreciendo un itinerario progresivo de iniciación, acompañamiento y consolidación de la práctica física. Las actividades se diseñan de forma adaptada a las capacidades y necesidades de los participantes, fomentando la autonomía, la adherencia a la actividad física regular y la creación de grupos autosuficientes una vez finalizada la intervención.

Las principales actividades incluyen: mantenimiento físico para distintos grupos de edad, yoga para adultos y mayores, pádel, rutas y actividades al aire libre, juegos deportivos adaptados, sesiones de ejercicio funcional, actividades de bienestar corporal y propuestas de actividad física en parques biosaludables y entornos naturales.

Estas acciones se desarrollan en el gimnasio municipal, pistas deportivas, parque de calistenia, parques municipales y espacios naturales del entorno, con una periodicidad principalmente semanal y complementada con actividades puntuales y estacionales.

El proyecto cuenta con la colaboración del centro de salud, asociaciones locales, servicios sociales, centros de mayores y empresas especializadas en servicios deportivos, así como con la coordinación con otros municipios para la realización de encuentros e intercambios intermunicipales.

Se contemplan medidas específicas de inclusión y atención a necesidades especiales, adaptando actividades, grupos y metodologías para garantizar la participación de todas las personas. La difusión del proyecto se realiza a través de cartelería municipal, web y redes sociales, centros sanitarios y asociaciones locales.

Todas las actividades son gratuitas o de bajo coste para los usuarios y están dirigidas por profesionales cualificados, incluyendo licenciados y graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

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

Contacto: aedl@valdelaguna.es

Más información: www.valdelaguna.org

