

“TU SALUD EN MARCHA”

VALDILECHA

3.313 Habitantes

El Ayuntamiento de Valdilecha desarrolla el proyecto “Tu Salud en Marcha”, cuyo objetivo principal es mejorar la calidad de vida y el bienestar de la población integrando la práctica de actividad física y ejercicio físico en sus estilos de vida y previniendo hábitos no saludables. Está dirigido a población adulta, especialmente mayores de 35 años, con plazas reservadas para posibles derivaciones del centro de salud, a infancia en edad de iniciación predeportiva, de 4 a 7 años y, a personas adultas desde 18 años para la actividad de Pilates. La intervención se estructura en tres líneas periódicas. Por un lado, “actividad física para adultos”, con trabajo multicomponente: fuerza y autocargas, movilidad articular, ejercicio aeróbico de baja intensidad, estiramientos y vuelta a la calma y programación adaptable, con dos grupos para facilitar la participación. Por otro, “Iniciación predeportiva”, donde cada semana se trabaja un deporte distinto mediante juegos y tareas motrices para conocer reglas básicas, mejorar psicomotricidad, socialización y prevenir el sedentarismo desde edades tempranas. En paralelo, “Pilates” ofrece sesiones regulares centradas en control postural, fortalecimiento del core, flexibilidad, equilibrio y bienestar físico mental, con adaptaciones individuales para una práctica segura. Como actividades complementarias, el proyecto incorpora acciones formativas y de dinamización que refuerzan los hábitos saludables: charlas de nutrición y deporte en distintas etapas de la vida, marchas senderistas por el pinar con recorridos adaptados a niveles, sesiones de iniciación al gimnasio para aprender el uso correcto de máquinas y entrenamiento de fuerza con seguridad, y masterclass puntuales de zumba y pilates para presentar y motivar la participación. La periodicidad general combina actividades semanales de dos días por semana en mantenimiento, iniciación predeportiva y pilates, con estas acciones especiales programadas en varias sesiones a lo largo del curso. El proyecto cuenta con coordinación interdepartamental: educación, cultura, deporte, turismo, sanidad, servicios sociales, tercera edad, mujer, empleo y juventud y, la colaboración externa con el personal sanitario del centro de salud, CEIPSO Miguel de Cervantes, AMPA, asociaciones de mayores y el club Valmes Sport. Incorpora medidas de inclusión y accesibilidad: instalaciones adaptadas, adaptación metodológica a discapacidades físicas, sensoriales e intelectuales y posibilidad de técnicos de apoyo.

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

Contacto: aedl@valdilecha.org

Más información: www.valdilecha.org

