

“PUNTO ACTIVO VALVERDE DE ALCALÁ”

VALVERDE DE ALCALÁ

567 Habitantes

El Ayuntamiento de Valverde de Alcalá desarrolla el proyecto “Punto Activo Valverde de Alcalá”, cuyo objetivo principal es disminuir el sedentarismo y aumentar la actividad física saludable en la población, creando un punto de encuentro activo que aleje a niños, jóvenes y mayores de la inactividad y favorezca hábitos saludable duraderos.

Se dirige a menores de 12 años la vertiente infantil y a personas adultas especialmente sedentarias, incorporando también a usuarios con discapacidad en dinámicas inclusivas. En la vertiente infantil se plantean sesiones de multideporte y juegos de movimiento, con recuperación de juegos tradicionales y uso del espacio público.

En la vertiente adulta se proponen rutinas variables de caminata, fuerza, tonificación, movilidad, flexibilidad y equilibrio, apoyadas en test iniciales para diferenciar niveles de práctica.

Como complemento, se mantiene la oferta de coreografía como actividad de socialización y la iniciación a pádel en grupos reducidos, y se programan salidas en el medio natural: senderismo, bicicleta, marcha nórdica e iniciación al running en los meses de primavera. Las actividades se realizan en las instalaciones municipales: nave multiusos, salas multiusos, pista polideportiva, frontón, pista de pádel, circuito de calistenia, pump track y en senderos y parajes cercanos, con alternativa cubierta si la climatología es adversa.

La periodicidad es semanal: dos sesiones semanales para los grupos infantil y adulto del Punto Activo y, además, sesiones periódicas de coreografía y pádel, junto con acciones puntuales como una sesión informativa participativa sobre actividad física, seguridad y hábitos nutricionales.

Se fomenta la inclusión mediante la participación conjunta de personas con y sin discapacidad, adaptando tareas y grupos según necesidades e intereses y favoreciendo la convivencia y el conocimiento de las capacidades.

El proyecto cuenta con la colaboración de las concejalías de Deportes, Sanidad y Cultura, y la coordinación con Mayores y Servicios Sociales, la Asociación de Jubilados, el Centro de Salud y centros educativos.

Se contemplan encuentros o acciones conjuntas con municipios limítrofes con Puntos Activos. Todas las actividades del proyecto son gratuitas para los participantes.

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

Contacto: marta.alarcon@madrid.org

Más información: www.valverdedealcala.org

