

“VENTURADA ACTIVA 2026 – 2027”

VENTURADA

2.633 Habitantes

El Ayuntamiento de Venturada impulsa este proyecto cuyo objetivo principal es mejorar la calidad de vida y el bienestar de sus ciudadanos integrando la práctica de actividad física y ejercicio físico en su estilo de vida, con especial foco en personas adultas y mayores sanas sedentarias y/o inactivas derivadas desde el Consultorio Médico tras el cribado sanitario, sin renunciar a acciones para toda la población.

El acceso se articula mediante una coordinación salud deporte: el Consultorio realiza consejo breve y derivación y, en el sistema deportivo, el Promotor de ejercicio físico presta asesoramiento técnico personalizado, valoración inicial y seguimiento. Esta intervención pretende facilitar el cambio de hábitos, mejorar la adherencia y orientar a los usuarios hacia la práctica autónoma, programas municipales o preparación física personalizada, incorporando información divulgativa y recursos como rutas señalizadas.

Las actividades del Punto Activo se estructuran por edades y niveles e incluyen psicomotricidad (1 a 3 años) y CrossKids (4 a 12 años) con enfoque lúdico; calistenia para adolescentes y adultos en parques de barras; hipopresivos para población adulta; gimnasia de mantenimiento para mayores; Newcom (voleibol adaptado) para mayores o personas que requieren menor impacto; y “Ven, anda y descubre”, rutas de senderismo en parajes de la Comunidad de Madrid con frecuencia mensual.

Además, se programan talleres de educación alimentaria y una jornada específica de deporte adaptado para diversidad funcional, junto con acciones puntuales de promoción de actividad física en el municipio.

El proyecto cuenta con colaboración del Club Deportivo Puerta de la Sierra, el asistente social de la Mancomunidad y las áreas municipales de deportes, sanidad, servicios sociales, educación y juventud, además de entidades de deporte inclusivo. Incorpora medidas de inclusión como la figura del integrador y apoyo de transporte adaptado (VentuTaxi). Se prevén acciones conjuntas y encuentros con municipios cercanos y la jornada adaptada, que se ofrece gratuitamente gracias a la colaboración del municipio de La Cabrera; asimismo, los talleres y acciones puntuales se presentan como gratuitas.

La coordinación y la promoción del ejercicio físico recaen en perfiles con titulación en CCAFYD, además de contar técnicos deportivos titulados.

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

Contacto: deportes@venturada.org

Más información: www.venturada.org

