

“ACTÍVATE VILLAMANTA”

VILLAMANTA

2.929 Habitantes

El Ayuntamiento de Villamanta desarrolla el proyecto municipal de promoción de la salud a través de la actividad física con el objetivo principal de prevenir el sedentarismo y fomentar hábitos saludables mediante una oferta regular y cercana. La intervención se dirige prioritariamente a personas de mediana edad y mayores, con especial atención a las mujeres. La programación se realizará en parques biosaludables y caminos del municipio, Centro Cívico “Antonio Simón Cuevas” y Polideportivo “La Chopera”.

Las actividades troncales serán: gimnasia de mantenimiento para población adulta (dos sesiones semanales), gerontogimnasia para mayores (dos sesiones semanales) y Pilates en dos grupos (dos sesiones semanales por grupo). Se añade un bloque de entrenamiento de fuerza y resistencia (dos sesiones semanales) y los “paseos activos en comunidad” (dos sesiones semanales) por entornos urbanos y naturales accesibles, promoviendo el uso de los parques con máquinas de gimnasia, el parque de calistenia y los paseos urbanos y rurales.

El proyecto incorpora una orientación inclusiva y de seguridad, con actividades adaptables a distintos niveles y talleres específicos para mayores y para mayores con movilidad reducida, así como una metodología flexible para ajustar la intervención ante incidencias.

Cuenta con coordinación entre distintos agentes locales, áreas municipales, servicios sociales y atención primaria y con la colaboración de los Servicios Sociales de la Mancomunidad “El Alberche”, buscando además reforzar la participación social y los vínculos comunitarios mediante actividades no competitivas y de baja exigencia.

La difusión se apoyará en reuniones con servicios sociales y personal sanitario, información directa a los grupos destinatarios y materiales impresos y digitales: folletos, carteles y publicaciones en WhatsApp, app municipal, Facebook y web.

El seguimiento se realizará mediante evaluación continua en las sesiones y encuestas de satisfacción al finalizar cada taller, con reuniones trimestrales de coordinación.

El equipo previsto incluye personal técnico municipal y monitor de apoyo, y un técnico en actividades físicas y animación deportiva.

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

Contacto: adl@villamanta.es

Más información: www.villamanta.es

