



«ALAMEDA DEL VALLE SE ACTIVA 2024-2025»

ALAMEDA DEL VALLE

274 habitantes.

«ALAMEDA DEL VALLE SE ACTIVA 2024-2025», Como objetivo general del proyecto se plantea mejorar la calidad de vida y bienestar de la población del municipio a través de la integración de la práctica de actividad física y ejercicio físico en sus estilos de vida.

Está dirigido a dos sectores de población distintos: Personas mayores, con las que se trabajará la actividad física con un marcado objetivo preventivo y terapéutico, de forma que se promueva la participación de los vecinos con más incidencia de sedentarismo y/o inactividad física. Y el segundo sector poblacional es, la población infantil del municipio (entre 5 y 11 años) para los que vamos a seguir con la actividad de baile y danza, que denominaremos como “Danza y Creatividad en movimiento”.

En ambos casos, la frecuencia será de dos días por semana, con sesiones de una hora de duración. Con estas dos sesiones semanales fomentamos una vida activa que aumente la autonomía de nuestros mayores. Mientras que, en el caso de nuestras niñas y niños, les generará innumerables beneficios físicos y valores emocionales.

Se contará con la ayuda del Centro de Salud del municipio y el personal de Ayuda a Domicilio, para promover la participación de los vecinos con más incidencia de sedentarismo y/o inactividad física, y con el objetivo último de mejorar la salud de la población a través del ejercicio, incidiendo en problemas como el colesterol, el azúcar, la depresión, la soledad no deseada, hipertensión, los malos hábitos alimenticios...

Lo que perseguimos con este proyecto será facilitar un cambio de comportamiento del usuario, y no, una medicalización de la actividad física y contribuir a la reducción de enfermedades no transmisibles.

Alameda del Valle cuenta en la actualidad con diferentes equipamientos para la práctica deportiva como el circuito biosaludable, la instalación para calistenia o parques infantiles que servirán para complementar las dos horas de actividad física dirigida en este proyecto.

El proyecto se llevará a cabo en el periodo comprendido entre octubre de 2024 y junio de 2025.

Fechas: [de octubre de 2024 a junio de 2025](#)

Contacto: info@alamedadelvalle.es

Más información: www.alamedadelvalle.es

