



«ROBLEDO EN ACTIVO VIII»

ROBLEDO DE CHAVELA

4.705 habitantes.

El objetivo principal de este proyecto es el fomento y promoción de la actividad física y el deporte, aunándolo a la salud de los participantes, dando cabida a los diferentes colectivos que no practican hasta ese momento, bien porque estén sanos y sean sedentarios, o bien porque por edad o por su estado de salud tengan impedimentos.

El proyecto recoge una serie de modalidades deportivas que se ajustan a personas sin dificultades para la práctica deportiva.

En el caso de personas con dificultades, se recurrirá a la valoración del centro de atención primaria para desviarle al programa puente, o al programa del fisioterapeuta, en pro de facilitarle la incorporación al deporte, y promover la salida del sedentarismo.

Buscamos la prestación de un servicio personalizado para las personas que no están practicando deporte, como herramienta para movilizarles y como fuente de conocimiento para la evaluación, seguimiento y replanteamiento del proyecto en el futuro.

El proyecto persigue el planteamiento de actividades que promuevan ejercicios específicos para la activación y recuperación de movilidad y agilidad en las personas mayores, mejorar su calidad de vida y su salud mental, a través de las relaciones sociales y evitando el sedentarismo.

El proyecto se llevará a cabo desde noviembre de 2024 a junio de 2025, siguiendo el calendario escolar. Está dirigido a todos los mayores de 50 años de la localidad, lo que supone una ampliación del colectivo diana dentro de los adultos, que en ediciones anteriores solo recogía hasta 60 años.

Las actividades que recoge el programa son las siguientes: Pilates, Deporte al aire libre, “Yo me mimo más”, Aquagym, Petanca, Gerontogimnasia y “Cruzando el puente”.

Fechas: [noviembre 2024 a junio 2025](#)

Contacto: ayuntamiento@espaciorobledo.com

Más información: www.robledodechavela.es

IX Edición
PROGRAMA DE COLABORACIÓN INSTITUCIONAL EN PROYECTOS DE
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

