



«TU SALUD EN MARCHA»

VALDILECHA
3.191 habitantes.

Tras ser partícipes activos de ocho ediciones del programa de colaboración institucional en proyectos de actividad y salud, con la Comunidad de Madrid, y obteniéndose una evaluación muy positiva del mismo en la actividad de Mantenimiento de personas adultas, es necesario continuar estableciendo unas bases estables, que nos permitan centrarnos en salud y no en enfermedad, no solo curar, sino prevenir o tratar de evitar que la enfermedad se produzca en diferentes colectivos del municipio de Valdilecha, especialmente en el colectivo de personas adultas.

Todo esto, es también muy necesario e importante en las primeras etapas infantiles. Por este motivo continuaremos con la actividad de Iniciación deportiva, enfocada en edades entre 4 y 7 años, que desde el año pasado forma parte de este proyecto.

El objetivo general del proyecto será promover y aproximar la actividad física a colectivos específicos de Valdilecha, con escasos recursos, para crear un hábito de ejercicio saludable, que mejore la calidad de vida a nivel físico, social y psicológico, previniendo además enfermedades y hábitos no saludables a través de la integración de la práctica de actividad y ejercicio físico en sus estilos de vida.

El proyecto denominado “Tú Salud en Marcha” dirigido a población infantil y adulta contempla la realización de las siguientes actividades:

- 1.- Mantenimiento para personas adultas a partir de 35 años, que se realizará en dos grupos, impartándose dos sesiones semanales por grupo.
- 2.- Iniciación predeportiva para población infantil de 4-7 años, con un grupo que tendrá dos sesiones semanales de una hora.

La ejecución del proyecto se hará entre los meses de octubre de 2024 y mayo de 2025.

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

Contacto: aedl@valdilecha.org

Más información: www.valdilecha.org

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

