



PROYECTO DE ESCUELA DE MEJORA FÍSICA PARA POBLACIÓN MAYOR DE 65 AÑOS

DAGANZO DE ARRIBA

10.673 Habitantes

El proyecto "Escuela de Mejora Física para Población Mayor de 65 Años" en Daganzo de Arriba tiene como objetivo mejorar las capacidades motoras, la calidad de vida y las habilidades sociales y comunicativas de las personas mayores

Los destinatarios son personas mayores de 65 años, especialmente aquellas en situación de soledad o con necesidades de socialización y actividad física con bajos recursos económicos.

Las actividades principales incluyen clases de gimnasia suave de mantenimiento tres veces por semana, con una duración de una hora cada una, realizadas en el pabellón de deportes y al aire libre. También se realizarán salidas lúdicas, como rutas por el entorno natural de Daganzo, encuentros con grupos de mejora física de municipios cercanos y una salida a la Sierra de Madrid con la Asociación "Actívate". Además, se llevarán a cabo talleres de ludoterapia dos veces por semana, sesiones de risoterapia una vez al mes y actividades intergeneracionales con centros educativos una vez al trimestre.

El proyecto cuenta con la colaboración del Ayuntamiento de Daganzo, el Centro médico de la localidad, y la Asociación "Actívate".

La difusión se realizará a través de carteles, la página web del ayuntamiento, redes sociales, y en puntos de encuentro de personas mayores.

La evaluación del proyecto se realizará mediante informes iniciales, procesuales y finales, recogiendo datos sobre la participación y el impacto de las actividades en la salud y el bienestar de los participantes.

Fechas: octubre de 2025 a junio de 2026

Contacto: deportes@ayto-daganzo.org

Más información: www.ayto-daganzo.org

