

JUVENAL VIII

PIÑUECAR-GANDULLAS

178 Habitantes.

El proyecto "Juvenal VIII" del Ayuntamiento de Piñuecar-Gandullas tiene como objetivo promover hábitos saludables y mejorar la calidad de vida de los vecinos mediante la práctica regular de actividad física, adaptada a diferentes grupos de edad y necesidades.

Los destinatarios son adultos de 30 a 50 años, mayores de 65 años y jóvenes de 7 a 15 años.

Las actividades principales incluyen sesiones de Pilates dos veces por semana, Gimnasia adaptada para mayores cuatro veces al mes y Gimnasia para jóvenes una vez a la semana. Cada sesión tendrá una duración de una hora. Las sesiones de Pilates se realizarán en la planta primera del Ayuntamiento de Piñuecar y en el Consultorio de Gandullas, mientras que las actividades de gimnasia para jóvenes se llevarán a cabo en las pistas polideportivas.

El proyecto contempla la colaboración con el Centro de Salud del municipio para derivar a usuarios sedentarios e inactivos, así como con la Trabajadora Social de la Mancomunidad de Servicios Sociales para la derivación de usuarios a las dependencias municipales. Además, se promoverá la coordinación con otros municipios de la sierra norte de Madrid para sensibilizar y aumentar la participación.

La difusión del proyecto se realizará mediante carteles en dependencias municipales, centros de salud y la página web del Ayuntamiento.

Se evaluará el progreso de los participantes mediante encuestas iniciales y finales, y test de satisfacción.

El personal que impartirá las actividades cuenta con Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Fechas: octubre de 2025 a junio de 2026

Contacto: ayuntamiento.pinuecar.gandulla@gmail.com

Más información: www.ayuntamientopiuecargandullas.es

