



ESPÍRITU DEPORTIVO

SANTA MARÍA DE LA ALAMEDA

1.517 Habitantes

El objetivo del proyecto de Santa M.^a de la Alameda es evitar la vida sedentaria a cualquier edad y mejorar la salud a través del deporte.

Los destinatarios son los habitantes de Santa María de la Alameda, incluyendo niños, jóvenes, adultos y mayores.

Las actividades principales incluyen gimnasia para mayores, con sesiones de 2 horas a la semana en tres núcleos de población, natación, con sesiones de 1 hora a la semana, actividad física, con 19 horas al mes, sesiones especializadas sobre alimentación y deporte para los colegios, y rutas guiadas de 1 ruta al mes. Además, se utilizarán parques de calistenia y puntos activos para la realización de actividades de mantenimiento físico. Se trabajará en colaboración con el ATS del Centro de Salud para asesorar a los usuarios con necesidades especiales.

El proyecto cuenta con la colaboración del Centro de Salud, los colegios, el AMPA, y otros municipios limítrofes como San Lorenzo de El Escorial. Se realizarán encuentros municipales para compartir experiencias y estrategias de promoción de la actividad física.

La difusión del proyecto se llevará a cabo a través de la web municipal, redes sociales, cartelería, medios locales y comarcales, y el boca a boca. También se utilizarán correos electrónicos y grupos de WhatsApp para mantener informados a los participantes.

Fechas: octubre de 2025 a junio de 2026

Contacto: ayuntamiento@santamariadelaalameda.es

Más información: www.santamariadelaalameda.com

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

