



PUNTO ACTIVO DE VILLACONEJOS

VILLACONEJOS

3.449 Habitantes

El objetivo del proyecto es mejorar la calidad de vida y el bienestar de la población de Villacanejos a través de la integración de la práctica de actividad física y ejercicio físico en sus estilos de vida. Los destinatarios son adultos y mayores del municipio, con especial atención a aquellos con hábitos sedentarios.

Las actividades principales incluyen gimnasia de mantenimiento, entrenamiento funcional, senderismo, gerontogimnasia y actividad física con base musical. Estas actividades se realizarán dos veces por semana y se ajustarán a las necesidades y condiciones físicas de los participantes. La gimnasia de mantenimiento y el entrenamiento funcional se dividirán en dos grupos según la edad y condición física. El senderismo se llevará a cabo utilizando rutas saludables en el municipio, mientras que la gerontogimnasia se enfocará en actividades físico-mentales para mayores de 65 años. La actividad física con base musical incluirá danza y baile con soporte musical. Además, se organizarán dos rutas de senderismo fuera de la localidad, planificadas según el colectivo participante.

El proyecto cuenta con la colaboración del centro de salud municipal, la concejalía de Salud y Ciudadanía, el centro de día y la asociación de pensionistas. También se coordinará con otras áreas municipales como la Agencia de Desarrollo Local, Servicios Sociales, Mayores y Educación. Se realizarán encuentros municipales con localidades vecinas como Villarejo de Salvanés, Perales de Tajuña y Chinchón, para enriquecer la actividad y fomentar la participación.

La difusión se realizará mediante cartelería, folletos informativos, redes sociales, la web municipal y medios locales y comarcales. Además, se utilizarán canales personalizados como correo electrónico para informar a los usuarios de temporadas anteriores sobre las actividades y el comienzo del proyecto.

Fechas: octubre 2025 a junio 2026

Contacto: deportesvillacanejos@gmail.com

Más información: www.ayto-villacanejos.com

