

«VALDELAGUNA EN MOVIMIENTO 2023 / 2024»

Valdelaguna

1.016 habitantes.

Gracias a la creación de este convenio desde la temporada 2018-19 nuestros ciudadanos han podido realizar actividad física en nuestro municipio sin tener que desplazarse a municipios cercanos o con más población.

Por eso pretendemos seguir con este programa de iniciación a la práctica de ejercicio saludable realizando adaptaciones según las necesidades y demandas de las personas usuarias del municipio y con especial atención a las personas sedentarias.

Utilizaremos para ello la sala del Gimnasio municipal y en temporada de otoño y primavera, se usarán espacios abiertos como son parques municipales, pistas deportivas y el parque de Calistenia. Para el Pádel se usarán las pistas municipales de este deporte.

Tratamos de continuar una actuación de Actividad Física y Salud en este municipio a través de tres acciones:

- Clases de Mantenimiento físico, en tres grupos homogéneos según una entrevista para hacer actividades con distintas intensidades según necesidades.
- Yoga para adultos y mayores del municipio.
- Pádel: actividad muy bien acogida la pasada edición.

En todas las actividades la periodicidad será de dos sesiones semanales de una hora, excepto en el caso del pádel, en el que las sesiones serán de dos horas.

Es un proyecto de captación y acceso de usuarios sedentarios y salida de usuarios formados para una práctica de actividad física autosuficiente. Se fomenta la utilización de elementos que hay por el municipio, más la realización de un plan de entrenamiento que ellos mismos puedan ejecutar en los meses en los que no hay actividades programadas.

Se considera clave el formar a los usuarios/as para que puedan practicar de manera autónoma, conformando grupos autosuficientes de práctica de ejercicio, y/o accediendo a otras actividades físicas y deportivas del municipio pudiendo contar en todo momento con el asesoramiento de monitores especializados.





Para poder acceder a este servicio se les pedirá una prescripción de su médico de cabecera, informando que son aptos para esta actividad. Se plantea de forma general contribuir a aumentar el índice de práctica de ejercicio saludable a nivel comunitario a las dosis mínimas de ejercicio recomendadas por la Organización Mundial de la Salud, enseñando y sensibilizando sobre el ejercicio físico saludable a personas sedentarias adultas y mayores.

**Fechas:** de octubre de 2023 y junio de 2024

**Contacto:** [concejalisabel@valdelaguna.org](mailto:concejalisabel@valdelaguna.org); [tramites@valdelaguna.org](mailto:tramites@valdelaguna.org); [aedl@valdelaguna.org](mailto:aedl@valdelaguna.org)

**Más información:** <https://valdelaguna.org/>

*VIII Edición*  
PROGRAMA DE COLABORACIÓN INSTITUCIONAL EN PROYECTOS DE  
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

