



«VALDEMORO SE MUEVE 2.2»

Valdemoro
79.100 habitantes.

Es un programa de Actividad Física y Deporte que forma parte de la oferta de servicios que se ofrece desde la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Valdemoro. Fue creado hace 2 años en colaboración con la Comunidad de Madrid.

El objetivo principal del programa es reducir el sedentarismo y las enfermedades asociadas al mismo, ofreciendo a nuestros usuarios un servicio de Actividad Física, facilitándoles para ello las herramientas necesarias, con el fin de estimular y establecer pautas de práctica deportiva y hábitos saludables.

Actualmente se plantea el establecer un convenio de colaboración con el Hospital Infanta Elena de Valdemoro, para implantar sinergias de actuación. En donde los pacientes que encajen en un perfil sedentario puedan ser derivados a nuestro programa, con el objetivo de mejorar su estado de salud y su calidad de vida.

Los destinatarios de la actividad será población adulta, principalmente con un perfil sedentario, sin antecedentes deportivos o escasos, con una franja de edad que oscila desde los 40 años en adelante, siendo en su mayoría mujeres (previa experiencia de 2 años).

Todo ello dirigido bajo el control y la supervisión de personal cualificado de la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Valdemoro, bajo un entorno seguro y conjugando espacios al aire libre (pistas polideportivas), cerrados (pabellón) y entornos naturales (parques municipales) en función del estado de la climatología.

Para ello, nuestro programa constará de 1 turno de mañana (lunes, miércoles y viernes) compuesto por 2 franjas horarias y 1 turno de mañana y tarde (martes y jueves) compuesto por 4 franjas horarias, 2 en turno de mañana y 2 en la tarde.





En el proyecto se harán múltiples actividades, en las que se incluirán todo tipo de ejercicios y juegos: Juegos cooperativos, Deportes individuales, Deportes de equipo, Tonificación, GAP, Ejercicios Aeróbicos, Step y picas, Estiramientos, Destrezas y habilidades motrices básicas y avanzadas o Fortalecimiento muscular.

Fechas: de octubre de 2023 y junio de 2024

Contacto: jmgarciam@valdemoro.es ; pguzmang@valdemoro.es; galcaldia@valdemoro.es .

Más información: <https://www.valdemoro.es/>

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

