



«VENTURADA ACTIVA»

VENTURADA
2.445 habitantes

El proyecto Venturada Activa se ha diseñado con el objetivo de abordar la problemática del sedentarismo y la inactividad física en la población, promoviendo hábitos saludables y fomentando la participación en actividades físicas y deportivas.

El proyecto se llevará a cabo durante un período de tiempo específico, desde octubre hasta junio.

Los destinatarios a los que va dirigido son aquellos que presentan mayor riesgo de sedentarismo. Esta población puede incluir a personas de todas las edades que llevan una vida mayormente sedentaria, como aquellos que tienen trabajos de oficina, estudiantes universitarios, adultos mayores y personas con discapacidades físicas.

Entre las **actividades propuestas** para este proyecto se encuentran:

- Crosskids. Un programa diseñado para fomentar la actividad física en niños y jóvenes a través de ejercicios de fuerza, resistencia y coordinación.
- Hipopresivos. Una técnica de ejercicios enfocada en fortalecer la musculatura abdominal y el suelo pélvico, promoviendo una postura saludable y una mejor función respiratoria.
- Gimnasia de mantenimiento. Una serie de ejercicios suaves y de bajo impacto destinados a mejorar la flexibilidad, la fuerza muscular y la resistencia cardiovascular.
- Calistenia. Un entrenamiento basado en el uso del peso corporal, que busca desarrollar fuerza, flexibilidad y coordinación a través de movimientos simples pero efectivos.
- Ven, anda y descubre (rutas de senderismo). Salidas al aire libre que involucran caminatas por senderos naturales, brindando una oportunidad para disfrutar de la naturaleza mientras se realiza actividad física.





**Comunidad
de Madrid**



En cuanto a los **talleres propuestos** para la población sedentaria de todas las edades, se sugieren los siguientes:

1. Taller de nutrición. Un espacio educativo donde se brinden consejos prácticos sobre alimentación saludable, hábitos nutricionales y cómo adaptar la alimentación a un estilo de vida activo.
2. Introducción a la actividad física. Un taller informativo que aborde los beneficios de la actividad física, cómo comenzar un programa de ejercicios de forma segura y cómo superar barreras y obstáculos comunes.
3. Gestión emocional. Un taller enfocado en la importancia de la salud mental y el bienestar emocional en relación con la actividad física. Se abordarán temas como el manejo del estrés, la motivación y la superación de barreras emocionales para mantener una vida activa y saludable.

Estos talleres buscan proporcionar conocimientos prácticos y motivación para que la población sedentaria pueda adoptar hábitos de vida más activos y saludables.

Fechas: Octubre de 2023 a junio de 2024

Contacto: carolina@venturada.org o alcalde@venturada.org

Más información: <https://venturada.org/>

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

