

«VILLAMANTA, CUIDANDO DE SUS MAYORES Y SUS FAMILIAS»

VILLAMANTA
2.714 habitantes.

El objetivo fundamental del proyecto será la prevención y promoción de hábitos saludables y actividad física, tratando de reducir el nivel de sedentarismo, favorecer la independencia y autonomía, mejorar la autoestima, y mejorar los vínculos positivos entre adultos y menores.

La población destinataria del proyecto será el colectivo infantil y sus familias, y el de mayores.

El proyecto incluirá una serie de ACTIVIDADES, encaminadas a lograr los objetivos que se plantearon:

- CAMINOS, PARQUES Y AVENIDAS: Se plantea como una forma de hacer ejercicio mediante la realización de paseos urbanos y periurbanos, aprovechando la red de caminos que ofrece nuestro entorno, con una frecuencia de 2 días a la semana, de septiembre a noviembre y de febrero a junio. Un sábado al trimestre se planteará una caminata fuera del municipio.
- PSICOMOTRICIDAD PARA MAYORES CON MOVILIDAD REDUCIDA: se trata de una serie de ejercicios suaves con la finalidad de que los mayores practiquen y aprendan para llevar a cabo una práctica autónoma. Se harán 2 horas semanales a lo largo de los 8 meses del proyecto.
- GIMNASIA PARA MAYORES: se llevarán a cabo sesiones en las que se trabajará la coordinación, la fuerza, el equilibrio o la flexibilidad, adaptando las actividades a las características de los participantes.





- YOGA EN FAMILIA: con esta actividad se pretende fomentar un encuentro familiar en un ambiente distendido, relajado y diferente. Se llevará a cabo 1 sesión semanal durante ocho meses y medio.
- SENDERISMO: se harán 2 salidas al trimestre, en las que trataremos de pasar un día en familia, en un entorno natural con todos los beneficios que el mismo conlleva

Fechas: [octubre de 2023 a junio de 2024](#)

Contacto: adl@villamanta.es

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

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

