



"PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN CARABAÑA"

CARABAÑA

2.470 Habitantes

El Ayuntamiento de Carabáña presenta el proyecto "Promoción de hábitos de vida saludable en Carabáña" con el objetivo principal de dar continuidad y aumentar la adherencia a la práctica de ejercicio físico como herramienta de salud y bienestar. Está dirigido a dos grupos de población del municipio: personas mayores de 60 años y niños y niñas de 3 a 12 años.

La intervención se centra, para mayores de 60 años, en un programa de gerontogimnasia y ejercicios adaptados que trabajan la movilidad, la flexibilidad, el equilibrio y la coordinación, con metodología grupal y enfoque de psicomotricidad, incorporando experiencias y deportes innovadores. Estas sesiones se realizan con una periodicidad de dos días a la semana, y se complementan con actividades en espacios abiertos del municipio, como el circuito biosaludable del Parque Las Moreras, la Vía Verde del Tajuña y el parque forestal del Pinar, contando además con una alternativa en espacio cubierto para días de lluvia. Para la población infantil se mantienen dos líneas de trabajo: psicomotricidad, para niños y niñas de 3 a 6 años, e iniciación al deporte, de 7 a 12 años, organizadas en bloques de juegos y dinámicas de movimiento. Cada grupo desarrolla actividad con una periodicidad semanal equivalente a dos horas a la semana, fomentando hábitos activos desde edades tempranas y ofreciendo un entorno seguro y de calidad para la práctica deportiva.

El proyecto incluye, además, sesiones informativas sobre actividad física, pautas saludables y mejora de la alimentación, dirigidas tanto a mayores como a familias, reforzando la educación para la salud. Se contempla un encuentro/intercambio entre personas mayores participantes y otro municipio cercano, orientado a compartir buenas prácticas, aprendizajes y propuestas de mejora, favoreciendo vínculos sociales y el envejecimiento activo.

El programa es gratuito para los usuarios, coordinándose con distintas áreas (Infancia, Juventud y Deportes; Educación; Cultura; Servicios Sociales; Sanidad y Mujer) y con entidades locales como el Consultorio Médico, el Colegio Público Santa Lucía, el AMPA y la Escuela Municipal de Fútbol.

Fechas 15 de octubre de 2026 a 15 de junio de 2027

Contacto: aedl@ayuntamientocarabana.es; info@ayuntamientocarabana.es

Más información: www.ayuntamientocarabana.es

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

