

“PUNTO ACTIVO DE AYUNTAMIENTO DE ESTREMERERA”

ESTREMERERA

1.465 Habitantes

El Ayuntamiento de Estremera impulsa el proyecto “Punto Activo de Ayuntamiento de Estremera” con el objetivo principal de mejorar la calidad de vida y el bienestar integrando la práctica regular de actividad física en los estilos de vida y reduciendo el sedentarismo. Está dirigido a tres tramos de población: niños y niñas de 6 a 14 años, jóvenes y adultos de 15 a 45 años y personas mayores de 55 años.

La propuesta combina actividades deportivas y de ejercicio saludable en grupos reducidos. Para la población infantil se ofrece iniciación al pádel, favoreciendo el uso de las instalaciones municipales y el aprendizaje progresivo mediante una metodología lúdica y no competitiva, con dos sesiones semanales. Para jóvenes y adultos se plantean clases de pádel y programas de acondicionamiento físico (tonificación y trabajo funcional/pilates), también con dos sesiones semanales, orientados a mejorar la condición física, la postura y la adherencia a la práctica. Para las personas mayores se desarrollará gerontogimnasia combinada con nordic walking, con tres sesiones semanales alternando trabajo en el polideportivo y salidas al aire libre. De forma transversal, se integran rutas saludables, actividades en parques y en los elementos biosaludables del municipio, así como el aprovechamiento de caminos y sendas locales; además, se prevén sesiones formativas puntuales sobre ejercicio y hábitos saludables y momentos de evaluación y tutorización (valoraciones inicial, intermedia y final) para ajustar la progresión y reforzar la motivación.

Cuenta con la coordinación de distintas áreas municipales (Deportes, Educación, Juventud, Mayor y Cultura) y con la colaboración de entidades locales como AMPA, Club Deportivo Extremeño, Asociación de Mujeres, Hogar del Pensionista, el servicio de salud municipal y una empresa de servicios deportivos.

Se contemplan medidas de inclusión, recogiendo en la inscripción información sobre enfermedades o discapacidad para adaptar la práctica, coordinándose con Servicios Sociales y solicitando autorización médica en el caso de mayores; asimismo, se controla la intensidad del ejercicio según el perfil del participante. Se prevé una jornada de intercambio/encuentro con municipios cercanos y el proyecto dispone de profesionales cualificados, incluido un coordinador con titulación en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Fechas: 1 de octubre de 2026 a 30 de junio de 2027

Contacto: secretaria@estremera.es; administracion@estremera.es

Más información: www.estremera.es; <https://es-la.facebook.com/ayuntamientoestremera>

