

“LOS SANTOS SE MUEVE. III EDICIÓN”

LOS SANTOS DE LA HUMOSA

2.890 Habitantes

El Ayuntamiento de Los Santos de la Humosa presenta el Proyecto de Punto Activo de Ejercicio Físico "Los Santos se mueve. III Edición", cuyo objetivo principal es promover la salud y el bienestar de la ciudadanía mediante la práctica regular de actividad física y la adquisición de hábitos saludables. El programa se dirige especialmente a jóvenes de 12 a 16 años y a población adulta y mayor, con vocación inclusiva para los vecinos del municipio.

La intervención se articula en tres líneas complementarias. En primer lugar, la iniciación al baloncesto busca introducir y consolidar la práctica deportiva entre adolescentes, trabajando normas básicas, técnica, coordinación y valores como el esfuerzo, el respeto y el trabajo en equipo. Las sesiones se desarrollan con periodicidad semanal y se realizan en instalaciones deportivas municipales. En segundo lugar, la gimnasia emocional se orienta a personas adultas y mayores, combinando ejercicio adaptado con dinámicas para el equilibrio, la movilidad y el cuidado de la higiene emocional, incorporando actividades de relación social y propuestas en el entorno natural como el senderismo. Finalmente, el taller de movimiento y bienestar, bailoterapia o danza terapéutica, ofrece una práctica lúdica y motivadora al ritmo de la música, con movimientos sencillos y coreografías grupales que favorecen la movilidad, el equilibrio y la estimulación cognitiva, además de reforzar la autoestima y la prevención de la soledad. Estas actividades se organizan con continuidad semanal y se realizan principalmente en el Salón Multiusos "La Cañada" o en el Centro de la Tercera Edad, espacios municipales dotados para su desarrollo.

El proyecto cuenta con coordinación municipal a través del Concejal Delegado de Deportes y la colaboración del A.M.P.A. y la Dirección del C.E.I.P. "Los Santos", así como de la Asociación de la Tercera Edad; además, desde la Alcaldía se prevé coordinación con el Centro de Salud para charlas y recomendaciones sociosanitarias. Se contempla la inclusión de menores con necesidades educativas especiales, valorando cada caso y adaptando la intervención cuando sea necesario.

Las actividades son gratuitas para los usuarios, al asumir el Ayuntamiento su financiación. La impartición se prevé a cargo de personal cualificado con titulaciones oficiales conforme a la normativa autonómica aplicable.

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

Contacto: belferga@lossantosdelahumosa.eu

Más información: www.lossantosdelahumosa.eu

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

