

“REDUEÑA PROACTIVA 2026-2027”

REDUEÑA
287 Habitantes

El Ayuntamiento de Redueña impulsa el proyecto “Redueña Proactiva 2026-2027”, con el objetivo principal de mejorar la calidad de vida y el bienestar mediante la integración de la actividad física y el ejercicio en los estilos de vida. Está dirigido prioritariamente a adultos y mayores sanos sedentarios y/o inactivos, con posibilidad de participación de jóvenes y adultos. El programa se articula a través de una Unidad Activa de Ejercicio Físico, la UAEF-Redueña, donde un promotor del ejercicio físico realiza el asesoramiento técnico personalizado y el seguimiento, de los usuarios derivados desde el centro de salud de Atención Primaria, mediante un procedimiento normalizado. Este acompañamiento facilita la adherencia, el autocuidado y la adquisición de hábitos saludables.

Las actividades principales combinan trabajo en aula y práctica al aire libre. En el subprograma de Entrenamiento Básico se ofertan sesiones semanales de gimnasia terapéutica postural, pilates y relajación/masajes, especialmente adecuadas para personas con más dificultades o de mayor edad, en las aulas del Centro Polivalente.

En el subprograma de Entrenamiento Activo se programan sesiones semanales de G.A.P., zumba, total training, spinning, stretching y bailes de salón, con extensión a los Puntos Activos exteriores para fomentar la participación juvenil.

Como complemento, el subprograma de Nutrición incluye talleres mensuales durante varios meses, asesoramiento continuado y el envío telemático de un menú y recetas saludables. Además, «Actívate en marcha» promueve el senderismo y la marcha nórdica con una periodicidad mensual mediante rutas saludables por el municipio y su entorno, aprovechando el circuito biosaludable, el Parque Municipal y los parques de calistenia y vita de la zona de Fuente de los Huertos.

El proyecto cuenta con la colaboración del centro de salud local, la Mancomunidad de Servicios Sociales Sierra Norte, distintas concejalías municipales y el Comité de Pilotaje. Incorpora criterios de inclusión y contempla adaptaciones, como la Ruta «Senda para Todos», adaptada para discapacidad visual.

Se prevén acciones conjuntas e intercambios con municipios limítrofes, como los encuentros intermunicipales. La intervención la desarrollan monitores titulados, incluyendo profesionales graduados/licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

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

Contacto: ayuntamiento@reduena.com

Más información: www.reduena.com

