

“ROBLEDO ACTIVO X”

ROBLEDO DE CHAVELA

4.874 Habitantes

El Ayuntamiento de Robledo de Chavela presenta el proyecto “Robledo Activo X”, cuyo objetivo principal es activar y recuperar la movilidad, la agilidad y el bienestar físico y emocional de las personas mayores, fomentando la vida social y reduciendo el sedentarismo. El programa se dirige a la población mayor del municipio, a partir de 60 años, con especial atención a mayores de 65.

La propuesta incluye actividades regulares adaptadas a distintas capacidades. Se impartirá pilates en dos niveles, iniciación y avanzado, dos días por semana, orientado a mejorar la postura, la flexibilidad y la coordinación. Además, se realizará gerontogimnasia, también dos días por semana, con ejercicios suaves para mantener fuerza, equilibrio y autonomía. Estas sesiones se desarrollarán principalmente en espacios municipales, como las aulas del Centro de Mayores.

Como actividades al aire libre, se organizará una actividad de petanca una vez por semana en el parque municipal de Las Eras, favoreciendo el movimiento, la destreza manual y la socialización.

El programa «Deporte en la calle» utilizará los circuitos biosaludables del parque de Las Eras y del Paseo del Chavela, con sesiones en primavera desde abril a junio, dos días por semana para aprender y practicar un uso seguro y autónomo de los aparatos.

Se añaden ocho salidas de «caminando», una al mes, por caminos señalizados del entorno natural del municipio, con dificultad baja y acompañamiento profesional. El proyecto incorpora también bailes de salón y latinos una vez por semana como opción lúdica que combate la soledad y refuerza la memoria y el estado de ánimo. Para necesidades específicas, el programa «Yo me mimo MÁS» ofrece sesiones de masaje terapéutico con cita previa, destinadas a personas con dolencias concretas y derivación desde atención primaria.

En conjunto, se contemplan actividades inclusivas en las que puedan participar personas con movilidad reducida o discapacidad, ajustando la intervención a las indicaciones sanitarias. Robledo Activo X se desarrolla con la colaboración del Centro de Salud, el Centro de Mayores municipal, Servicios Sociales y las concejalías de Deporte, Mayor y Sanidad, además del personal técnico y de apoyo del Ayuntamiento.

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

Contacto: centrodemayores@espaciorobledo.com

Más información: www.robledodechavela.es



ROBLEDO DE CHAVELA

ROBLEDO ACTIVO

ACTIVIDADES DEPORTIVAS PARA NUESTROS MAYORES



PILATES

Esta actividad deportiva se basa principalmente en la tonificación de la musculatura interna, corrige las posturas corporales, aporta estabilidad a la columna vertebral y mejora la flexibilidad y la coordinación.

PETANCA

Este deporte es una alternativa perfecta para evitar el sedentarismo, obliga a los usuarios a estar en constante movimiento, ayuda a fortalecer las extremidades, brazos y piernas, evita la atrofia en las manos y fortalece el corazón, entre otros beneficios.

CAMINANDO

Caminar es una actividad beneficiosa sobre todo para la tercera edad, ya que disminuye el deterioro cognitivo, previene el aumento de la presión arterial, del colesterol y el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. A su vez, mejora la capacidad pulmonar y la resistencia del corazón.

DEPORTE EN LA CALLE

Esta actividad que se realiza al aire libre en los circuitos biosaludables con los que cuenta el municipio presenta grandes beneficios como retrasar la aparición de los efectos del envejecimiento de la población.

GERONTOGIMNASIA

Esta disciplina deportiva beneficia la salud física y mental de las personas de avanzada edad y previene el declive funcional. Además, enseña hábitos y actitudes saludables, mejorando la forma física a la vez que aumenta la autonomía y bienestar de la persona.

YO ME MIMO

Programa de fisioterapia, donde aquellas personas con dolencias físicas de espalda, brazos o piernas podrán ser tratadas por un profesional mediante masajes terapéuticos, como una medida para que conozcan otros tratamientos diferentes de los tradicionales.

BAILES DE SALÓN Y LATINOS

Bailar presenta múltiples beneficios, mejora la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular y la flexibilidad. Reduce el estrés y estimula la memoria, fortalece el sistema inmunológico y mejora la función respiratoria. Esta actividad lúdica y divertida permite socializar y combatir la soledad.

INSCRIPCIONES

Desde el 28 de septiembre

En el Centro de Mayores

INFORMACIÓN

Centro de Mayores

91 899 50 45



XI Edición

PROGRAMA DE COLABORACIÓN INSTITUCIONAL EN PROYECTOS DE
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

