



"MUEVETE VALDARACETE 2026-2027"

VALDARACETE

664 Habitantes

El Ayuntamiento de Valdaracete impulsa el proyecto "Muévete Valdaracete 2026 2027", cuyo objetivo principal es mejorar la calidad de vida y el bienestar de la población mediante la integración de la actividad física y el ejercicio saludable en los estilos de vida. El proyecto está dirigido a toda la población del municipio, con una concepción multigeneracional que abarca infancia, juventud, personas adultas y mayores.

El programa se plantea como un punto de encuentro activo que fomenta la práctica regular de ejercicio físico, reduce el sedentarismo y promueve hábitos saludables desde edades tempranas. A través de una metodología lúdica, progresiva y adaptada, se busca favorecer la adherencia a la actividad física, la convivencia intergeneracional y el uso activo de los espacios públicos del municipio.

Las principales actividades incluyen chiquijuegos y psicomotricidad para la infancia, multideporte infantil, iniciación al patinaje, tonificación muscular de distinta intensidad para personas adultas, actividades de bajo impacto, senderismo, y psicomotricidad para mayores. Las actividades se desarrollan en instalaciones municipales como el centro cultural, pistas deportivas, colegio, parques biosaludables, caminos y senderos del municipio, con una periodicidad semanal durante todo el periodo del proyecto, adaptándose a la edad, nivel y necesidades de los participantes.

El proyecto cuenta con la colaboración de distintas concejalías municipales, asociaciones locales, el AMPA, el servicio de salud municipal y otros municipios limítrofes, con los que se realizarán encuentros y actividades conjuntas.

Se incorporan medidas específicas de inclusión y atención a necesidades especiales, adaptando las propuestas y contando con autorizaciones médicas cuando sea necesario.

La difusión se realiza mediante cartelería, web municipal, canales digitales y grupos de mensajería. Todas las actividades son gratuitas para los usuarios y están dirigidas y supervisadas por profesionales cualificados, incluyendo licenciados o graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

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

Contacto: aytovaldaracete@yahoo.es

Más información: www.valdaracete.org

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

