



“XI EDICIÓN ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD”

VILLANUEVA DE PERALES
1.762 Habitantes

El objetivo principal del proyecto es mejorar la calidad de vida y el bienestar de la población mediante la integración de la actividad física y el ejercicio físico en los estilos de vida de la ciudadanía. Está dirigido principalmente a personas adultas y mayores sedentarias o inactivas, así como a jóvenes de entre 12 y 16 años.

El proyecto se articula a través de un sistema de prescripción de ejercicio físico desarrollado en coordinación con el centro de salud del municipio y los servicios deportivos municipales. Entre las principales actuaciones se incluyen la derivación de personas sedentarias desde Atención Primaria, el asesoramiento técnico personalizado y la participación en dos Puntos Activos de ejercicio físico, uno dirigido a población joven y otro a población adulta, así como el desarrollo de talleres de iniciación al ejercicio físico.

Las actividades combinan ejercicios de fuerza, movilidad, acondicionamiento físico general, actividad aeróbica, trabajo postural, actividades al aire libre y charlas formativas relacionadas con la salud, la nutrición, la fisioterapia y el bienestar emocional.

Las actividades se desarrollan tanto en instalaciones municipales, como el gimnasio, el polideportivo y los espacios multiusos, como en el entorno natural del municipio, utilizando senderos, circuitos biosaludables y espacios al aire libre.

La programación mantiene una periodicidad regular semanal en el caso de los Puntos Activos y se organiza en ciclos periódicos para los talleres de iniciación, garantizando la continuidad del trabajo a lo largo de los meses de ejecución.

El proyecto cuenta con la colaboración de los centros de salud, asociaciones locales y distintos departamentos municipales, y contempla la realización de encuentros o actividades conjuntas con otros municipios cercanos.

Incorpora un enfoque inclusivo, adaptando las actividades a las capacidades y necesidades especiales de los participantes y priorizando la atención a colectivos con mayor riesgo de sedentarismo.

Todas las actividades son gratuitas para los usuarios y están dirigidas y coordinadas por profesionales cualificados, incluidos licenciados o graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Fechas: 16 de septiembre de 2026 a 30 de junio de 2027

Contacto: deportes@villanuevadeperales.es

Más información: www.villanuevadeperales.es

XI Edición

PROGRAMA DE COLABORACIÓN INSTITUCIONAL EN PROYECTO DE
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

