



ALAMEDA DEL VALLE SE ACTIVA 2025-2026

ALAMEDA DEL VALLE

256 Habitantes

El proyecto “Alameda del Valle se activa 2025-2026” tiene como objetivo mejorar la calidad de vida y el bienestar de la población mediante la integración de la actividad física en los estilos de vida.

Dirigido a personas mayores de 60 años y a niños de entre 5 y 11 años.

Las actividades principales son talleres de actividad física para mayores y danza urbana para niños, con dos sesiones semanales cada uno.

La actividad física se adapta a las capacidades de los mayores, con ejercicios en sedestación, movilidad articular y reeducación postural, fomentando un envejecimiento activo.

La danza urbana promueve la actividad física, la creatividad y la expresión emocional en los menores, además de reducir el sedentarismo y fomentar el trabajo en equipo.

Como complemento, se incluyen paseos al aire libre, el uso de instalaciones deportivas como el circuito biosaludable y la pista de petanca. Otro complemento serán los talleres de alimentación saludable donde se comparten recetas y se refuerzan hábitos nutricionales.

El proyecto cuenta con la colaboración del centro de salud; personal de ayuda a domicilio, la animadora sociocultural; la trabajadora social; el concejal de participación ciudadana y mayores, así como con mancomunidades y asociaciones locales. También se refuerza con cursos de la Obra Social La Caixa.

Fechas: octubre de 2025 a junio de 2026

Contacto: info@alamedadelvalle.es

Más información: www.alamedadelvalle.es

