



MUÉVETE

VALDEAVERO

1.782 Habitantes

El objetivo del proyecto de Valdeavero es reducir los niveles de sedentarismo y mejorar la calidad de vida de la población de Valdeavero mediante la práctica de actividad física y deporte.

Los destinatarios son todos los vecinos y vecinas del municipio, sin incluir bebés de 0 a 3 años.

Las actividades principales incluyen:

- Gimnasia para Mayores: Continuar con la actividad que tuvo buena acogida en el proyecto anterior, dirigida especialmente a personas mayores de 65 años, aunque también se permitirá el acceso a personas con dificultades de movilidad de menor edad.
- Pádel: Promover la práctica de pádel entre niños, jóvenes y adultos, aprovechando las nuevas pistas de pádel cubiertas.

El proyecto cuenta con la colaboración del Ayuntamiento de Valdeavero y los servicios sanitarios a través del Centro de Salud. Se realizarán evaluaciones periódicas de los participantes mediante cuestionarios y observación directa. Además, se organizará una actividad de senderismo en mayo para fomentar la convivencia y cohesión de los grupos.

La difusión del proyecto se llevará a cabo a través de redes sociales, la aplicación móvil Valdeavero Informa, llamadas telefónicas, contactos personales, trípticos informativos, y cartelería en locales municipales, colegio público, comercios, y establecimientos hosteleros del municipio.

Fechas: octubre de 2025 a junio de 2026

Contacto: info@ayuntamientovaldeavero.es

Más información: www.ayuntamientovaldeavero.es

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

