

## TU SALUD EN MARCHA

VALDILECHA

3.191 Habitantes

El objetivo del proyecto es mejorar la calidad de vida y el bienestar de la población de Valdilecha mediante la integración de la práctica de actividad física y ejercicio físico en sus estilos de vida. Los destinatarios son personas adultas a partir de 35 años y niños de 4 a 7 años.

Las actividades principales incluyen sesiones de mantenimiento físico para adultos y sesiones de iniciación predeportiva para niños. Las sesiones de mantenimiento físico se llevarán a cabo dos veces por semana, con una duración de una hora cada día. Las sesiones de iniciación predeportiva se realizarán los martes y jueves, con una duración de una hora cada día.

Las sesiones de mantenimiento físico para adultos incluirán ejercicios de desarrollo general y ejercicios deportivos especiales, con un enfoque en estiramientos, ejercicios aeróbicos controlados y de mantenimiento específicos para el cuerpo. Las sesiones de iniciación predeportiva para niños se centrarán en la enseñanza de las reglas básicas de diferentes deportes de manera amena y divertida, con ejercicios de calentamiento, juegos relacionados con el deporte del día y actividades de relajación y respiración.

El proyecto cuenta con la colaboración del centro de salud de Valdilecha, la concejalía de deportes, el CEIPSO Miguel de Cervantes, el AMPA de Valdilecha, la Asociación de Personas Mayores de Valdilecha y el Club Deportivo Valmes Sport. También se contempla la posibilidad de realizar encuentros y actividades conjuntas con municipios limítrofes que tengan actividades similares, para fomentar la integración y la socialización entre los participantes.

La difusión del proyecto se realizará mediante cartelería y folletos informativos en lugares estratégicos de la localidad, así como a través de las redes sociales municipales, la página web del Ayuntamiento y el boletín informativo semestral del Ayuntamiento. Se utilizará el boca a boca entre los participantes de ediciones anteriores para divulgar e involucrar al entorno social del proyecto.

**Fechas:** octubre de 2025 a junio de 2026

**Contacto:** [aedl@valdilecha.org](mailto:aedl@valdilecha.org)

**Más información:** [www.valdilecha.org](http://www.valdilecha.org)

