



PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD EN MAYORES DE 65 AÑOS

PINILLA DEL VALLE

204 Habitantes

El objetivo del proyecto es promover la salud en las personas mayores y fomentar acciones y actividades encaminadas al envejecimiento activo. Los destinatarios son personas mayores de 65 años del municipio de Pinilla del Valle.

Las actividades principales incluyen terapia ocupacional grupal con dos sesiones semanales de 1 hora cada una, y terapia ocupacional individual a domicilio para aquellos que no puedan acudir al grupo, también con dos sesiones semanales de 1 hora cada una. Estas actividades abarcan la promoción de la salud, gimnasia geriátrica, terapia cognitiva, taller de actividades de la vida diaria (AVDs), laborterapia y ludoterapia.

El proyecto comenzará con una sesión informativa en la que se invitará a la doctora y la enfermera del servicio de salud del municipio y a la trabajadora social para exponer a los usuarios la importancia del ejercicio físico para la salud.

El proyecto se complementa con la colaboración de la concejalía de deportes, servicios sociales y el servicio de salud municipal, además de la Casa de los Mayores de reciente apertura. Se realizarán evaluaciones mensuales y trimestrales para controlar la intensidad del ejercicio y ajustar las actividades según las necesidades de los usuarios.

La difusión del proyecto se llevará a cabo mediante reuniones informativas, carteles, bando móvil municipal, página web, redes sociales y paneles informativos en lugares frecuentados por los vecinos.

Fechas: octubre de 2025 a junio de 2026

Contacto: aedl@pinilladelvalle.org

Más información: www.pinilladelvalle.org

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

