

CRECIENDO EN ROBLEDILLO: INICIATIVA PARA SALUD MUNICIPAL

ROBLEDILLO DE LA JARA

135 Habitantes

El proyecto "Creciendo en Robledillo: Iniciativa para Salud Municipal" tiene como objetivo mejorar la calidad de vida y el bienestar de la población mediante la integración de la práctica regular de actividad y ejercicio físico en sus estilos de vida. Está dirigido a los residentes de Robledillo de la Jara, especialmente aquellos con mayor incidencia de sedentarismo e inactividad física.

Las actividades principales incluyen Pilates, Gimnasia de Mantenimiento, Fullbody, Pádel, Rutas de Senderismo y Multideporte. Pilates está dirigido a mujeres y hombres de mediana edad sedentarios para mejorar su flexibilidad y fuerza. Gimnasia de Mantenimiento se ofrece dos horas a la semana para personas jubiladas que han disminuido su nivel de ejercicio. Fullbody y Pádel están enfocados en jóvenes que desean comenzar a hacer deporte. Las Rutas de Senderismo se organizan dos fines de semana al mes para atraer a personas interesadas en el senderismo y marcha nórdica. Multideporte está dirigido a niños para fomentar el deporte desde una edad temprana. El proyecto se complementa con talleres y sesiones especializadas, así como encuentros municipales con otras localidades para realizar acciones conjuntas.

Se colabora con el Departamento de Desarrollo Local, otras concejalías relacionadas con la salud y el bienestar, centros comunitarios y asociaciones locales.

La difusión del proyecto se realiza a través de campañas informativas en centros educativos, redes sociales, medios de comunicación, prensa comarcal y eventos comunitarios.

Todas las actividades del proyecto son de carácter gratuito para los usuarios participantes.

Fechas: octubre de 2025 a junio de 2026

Contacto: sierraactiva2000@gmail.com;
ayuntamiento@robledillodelajara.madrid

