



VENTURADA ACTIVA. PRESCRIPCIÓN MUNICIPAL DE EJERCICIO FÍSICO DEL AYUNTAMIENTO DE VENTURADA CON PUNTO ACTIVO Y TALLER DE INICIACIÓN.

VENTURADA
2.554 Habitantes

El objetivo del proyecto de Venturada es mejorar la calidad de vida y bienestar de la población de Venturada a través de la práctica de actividad física y ejercicio. Los destinatarios son adultos y mayores sedentarios e inactivos, así como niños, adolescentes, y personas en situación de discapacidad.

Las actividades principales incluyen psicomotricidad para niños de 1 a 3 años, CrossKids para niños de 4 a 12 años, calistenia para adolescentes y adultos, hipopresivos para adultos de 30 años en adelante, rutas de senderismo para jóvenes y adultos, gimnasia de mantenimiento para adultos mayores de 50 años, y Newcom para personas mayores de 50 años. Además, se realizarán talleres sobre alimentación y suplementos, hábitos saludables durante la menopausia, y preparación de menús nutritivos.

El proyecto cuenta con la colaboración de la Concejalía de Deportes, Sanidad, Cultura, Centro de Salud, Club Deportivo Puerta de la Sierra, CEIPS Puerta de la Sierra, AMPA del colegio, y Asistente Social de la Mancomunidad de Servicios Sociales. Además, se coordinará con otros municipios cercanos para realizar acciones conjuntas.

La difusión del proyecto se realizará a través de la App Venturadapp, página web del Ayuntamiento, redes sociales, cartelería, folletos, medios de comunicación local, y eventos comunitarios, asegurando así una amplia participación de la comunidad.

Fechas: de octubre de 2025 a junio de 2026

Contacto: deportes@venturada.org

Más información: www.venturada.org

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

