

ROBLEDO ACTIVO IX

ROBLEDO DE CHAVELA

4.705 Habitantes

El proyecto "Robledo Activo IX" tiene como objetivo mejorar la calidad de vida y la salud mental de las personas mayores de 60 años en Robledo de Chavela, promoviendo la actividad física y las relaciones sociales.

Las actividades principales incluyen Pilates, con 4 horas semanales divididas en grupos de iniciación y avanzado, para mejorar la tonificación muscular, la flexibilidad y la coordinación. El programa "Deporte en la calle", que utilizará circuitos biosaludables ubicados en parques del municipio, con 2 horas semanales de actividad al aire libre durante los meses de abril, mayo y junio. El programa "Yo me mimo MÁS", que ofrecerá 48 sesiones de masajes terapéuticos para tratar dolencias físicas, en coordinación con el Centro de Salud. Aquagym, se realizarán 4 horas semanales en la piscina climatizada municipal, divididas en grupos de iniciación y avanzado. La Petanca se jugará 1.5 horas semanales en el parque municipal, para mejorar la movilidad y las relaciones sociales. La actividad de gerontogimnasia se practicará 2 horas semanales para mantener o mejorar la salud física y mental. Además, se organizarán 3 salidas a caminar, una cada mes, con 2 horas de duración cada una, durante los meses de abril, mayo y junio, por los caminos del municipio.

El proyecto se realiza en colaboración con el Centro de Salud, el Centro de Mayores municipal, y las concejalías de Deporte, Mayor y Sanidad.

La difusión se llevará a cabo a través de la página web del ayuntamiento, redes sociales, y cartelería. Las actividades están diseñadas para ser inclusivas y adaptadas a las necesidades de los participantes, fomentando la socialización y la autonomía.

Fechas: noviembre 2025 a junio 2026

Contacto: centrodemayores@espaciorobledo.com

Más información: www.robledodechavela.es



ROBLEDO EN IX ACTIVO



PROGRAMA DE ACTIVIDADES

pensada para abandonar la vida sedentaria e iniciar una vida activa, participativa y saludable

Deporte en la calle

Nuestros mayores junto con un profesional podrán hacer uso de los circuitos biosaludables de los que disponemos en el municipio ubicados en paseos ajardinados y parques.



Pilates

Actividad deportiva basada principalmente en la tonificación de la musculatura interna, corrige las posturas corporales, aporta estabilidad a la columna vertebral y mejora la flexibilidad y la coordinación.



Yo me mimo

Aquellas personas con dolencias físicas de espalda, brazos o piernas podrán ser tratadas por un profesional mediante masajes terapéuticos, como tratamiento complementario que puede aliviar sus dolencias.



Aquagym

Debido a la ausencia de gravedad dentro del agua y a la densidad de la misma, facilita la realización de actividades haciéndolas dentro del agua. Relaja y facilita el descanso, mejora la coordinación y la circulación sanguínea.



Petanca

Este deporte es una alternativa perfecta para evitar el sedentarismo, obliga a los usuarios a estar en constante movimiento, ayuda a fortalecer las extremidades, brazos y piernas, evita la atrofia en las manos y fortalece el corazón, entre otros beneficios.



Gerontogimnasia

Es la práctica de actividades físicas destinadas a mantener o mejorar la salud física y mental de las persona de avanzada edad, así como prevenir el declive funcional.



Caminando

Actividad beneficiosa ya que, disminuye el deterioro cognitivo, previene el aumento de la presión arterial, del colesterol y el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

ACTIVIDADES GRATUITAS
para mayores de 60 años y jubilados

INSCRIPCIONES EN EL CENTRO DE MAYORES Y EN EL TELÉFONO 91 899 50 45
correo electrónico: centrodemayores@espaciorobledo.com