



PONTE EN FORMA Y MEJORA TU SALUD EN EL PUNTO ACTIVO DE CARABAÑA

CARABAÑA

2.273 Habitantes

El proyecto "Ponte en forma y mejora tu salud en el Punto Activo de Carabaña" tiene como objetivo promover la salud y el bienestar de la población de Carabaña a través de la actividad física. Está dirigido a mayores de 60 años y niño/as de 3 a 12 años.

El proyecto incluye varias actividades principales. La gerontogimnasia para mayores de 60 años, se realizará en dos sesiones semanales, los martes y jueves, cada una de una hora de duración. Estas sesiones se centran en ejercicios que mejoran el rendimiento físico, la flexibilidad y el equilibrio. Para los niños de 3 a 6 años, se ofrecerán dos horas semanales de psicomotricidad, con juegos y dinámicas deportivas que fomentan el desarrollo motor y la coordinación. Los niños de 7 a 12 años podrán participar en la actividad de iniciación deportiva, con dos horas semanales de actividades como fútbol sala, baloncesto y balonmano, junto con ejercicios de coordinación.

Además, se organizará un encuentro entre mayores de 60 años de Carabaña y otro municipio cercano, para intercambiar buenas prácticas y experiencias. Este encuentro incluye un desayuno informal, una bienvenida formal y una actividad física conjunta. Se impartirán dos sesiones informativas sobre pautas saludables y mejora de la alimentación, una para mayores y otra para padres de niños.

La colaboración incluye la Concejalía de Infancia, Juventud y Deportes, Concejalía de Educación, Concejalía de Cultura, el Consultorio Médico, el Colegio Público Santa Lucía, el AMPA y la Escuela Municipal de Fútbol de Carabaña.

La difusión se realizará a través de la página web municipal, redes sociales, cartelería en el Centro de Salud, folletos distribuidos por el Ayuntamiento y otros puntos estratégicos del municipio.

Se evaluará el progreso de los participantes mediante encuestas y fichas de inscripción, ajustando las actividades según sea necesario.

Fechas: octubre de 2025 a junio de 2026

Contacto: aedl@ayuntamientocarabana.es; info@ayuntamientocarabana.es

Más información: www.ayuntamientocarabana.es

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

