



Comunidad
de Madrid



"Venturada Activa"

VENTURADA

2.081 habs

Programa integral para la práctica de ejercicio saludable para todas las edades de la población y especialmente para iniciar en la práctica deportiva a personas sedentarias. Con este proyecto se busca sensibilizar de los perjuicios del sedentarismo y los beneficios que conlleva la práctica de actividad física saludable. Se desarrollan diversas actividades dirigidas a distintos tipos de grupo por rango de edad:

Crosskids: Dirigida a menores de 5 a 14 años, pretende utilizar las capacidades elementales del cuerpo (correr, saltar, lanzar, etc) fomentando el compañerismo y el esfuerzo común. M-J 17:00-18:00 h

Gimnasia mantenimiento: Actividades que irán encaminadas a promocionar la práctica regular de la actividad física saludable teniendo en cuenta, no sólo las variables fisiológicas, sino también las psicológicas y las sociales. Dirigida a personas mayores de 50 años. L-X 19:30-20:30 h

Ven, anda y descubre: Actividad de senderismo por el entorno natural del municipio. Sábado o domingo dependiendo de la climatología. Para todas las edades.

Jornadas de nutrición: Abordaje de estrategias de hábitos alimenticios saludables. Un viernes de forma bimestral, de 19:30-21:00 h

Gymnastics: conjunto de ejercicios musculares de gran potencial, con los que mejorar el nivel de condición física en un corto periodo de tiempo, (Calistenia) dirigida a jóvenes entre 15 a 22 años. V de 18:00-19:30 h

Encuentro de puntos activos: un encuentro al final de la temporada aún sin concretar el municipio con el que se hará el intercambio.

Metrominuto: Plano peatonalizado del municipio con medición de distancias y tiempos. Trazado para incentivar a desplazarse a pie por el municipio.

Se realizarán también dos sesiones formativo-informativas para todo el público en general donde tomarán conciencia de los hábitos saludables nutricionales y la importancia de tener una vida activa.

ACTIVEHOME: Plataforma digital en la que se van a integrar diferentes servicios. Todos ellos orientados a la promoción de hábitos de vida saludable.

Se realizarán también una **sesión formativo-informativa** para todo el público en general, donde tomarán conciencia de los hábitos saludables nutricionales y la importancia de tener una vida activa.

Fechas: Octubre de 2020 a junio de 2021.

Contacto: deportes@venturada.org;

Más información: <http://www.venturada.org/>

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

