

“Robledo en Activo VI”

ROBLEDO DE CHAVELA

4.479 habitantes.

«ROBLEDO EN ACTIVO VI» se desarrolla entre noviembre de 2022 y junio de 2023, y consiste, esencialmente, en una serie de actividades dirigidas a toda la población para promover la actividad física y contra el sedentarismo, poniendo especial foco en el colectivo de mayores, para practicar deporte y mantener su cuerpo y mente activos:

.Pilates: Una propuesta de entrenamiento básico que ha tenido gran aceptación en ediciones anteriores.

.Camina conmigo: 5 salidas guiadas por rutas del municipio.

.Deporte en la calle: Uso de los circuitos biosaludables que hay en el municipio, con la ayuda de un monitor especializado.

.Yo me mimo MÁS: Un fisioterapeuta tratará las dolencias físicas de nuestros mayores. Esta actividad se realizará en coordinación con el Centro de salud del municipio.

.Yo piscineo. Aquagym: Otra actividad de gran aceptación, aprovechando la nueva piscina climatizada.

.Petanca: Una práctica pensando especialmente en los mayores, y en incorporar a hombres mayores que tradicionalmente son más reacios a participar de programas deportivos.

.Bailando: una actividad que combina actividad física y diversión.

En todo caso, el desarrollo de las actividades previstas en el proyecto indicado se realizará con estricta observancia de la normativa que, en cada momento, y según la evolución epidemiológica, se vaya aprobando en relación con la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.



# Robledo VI en Activo!

Actividades gratuitas para mayores de 60 años y jubilados.

Programa de actividades pensadas para abandonar la vida sedentaria e iniciar una vida activa, participativa y saludable.



## Pilates

El método pilates es una actividad deportiva que se basa principalmente en la fortificación de la musculatura interna con el fin de mantener el equilibrio corporal y aportar estabilidad a la columna vertebral. A su vez, corrige las posturas corporales, fortalece el tono muscular y mejora la flexibilidad y la coordinación.



## Camina conmigo!

Correr es uno de los ejercicios más sencillos de realizar y a la vez, muy beneficioso tanto para la salud física como mental. Con la ayuda de un monitor especializado podrás pasear por los caminos de Robledo, un entorno insuperable para este proyecto deportivo.



## Deporte en la calle

Los circuitos hexahabituales son espacios al aire libre equipados de material deportivo diseñado para la práctica de actividad física para mayores. Utilizados en grupos organizados y siempre de la localidad podremos realizar deporte de la mano de un profesional.

## Petanca

Este juego es muy apropiado para personas mayores, ya que no requiere un gran esfuerzo físico y sus reglas son muy sencillas. Además, es un juego muy beneficioso tanto para la salud física como mental.



## Yo me mirro!

Programa de fisioterapia donde los usuarios recibirán masajes enfocados a eliminar sus dolencias. Es necesario entregar un informe médico del Centro de salud para poder participar en el mismo.



## Yo piscineo!

Realiza gimnasia dentro del agua relaja y facilita el descanso, mejora la circulación y la circulación sanguínea. Es una forma muy divertida de practicar deporte.

## Bailando!

Esta actividad combina el ejercicio físico y el ocio. Es la mejor manera de realizar una práctica deportiva de forma lúdica. Reduce el estrés y mejora la memoria, a la vez que hace nuestros músculos y huesos más fuertes.



Inscripciones en el Centro de Mayores y en el teléfono 91 899 50 45  
Como electrónico: [centrodemayores@espaciorobledo.com](mailto:centrodemayores@espaciorobledo.com)



**Fechas:** octubre 2022 a junio 2023

**Contacto:** [jalberquilla@espaciorobledo.com](mailto:jalberquilla@espaciorobledo.com)

**Más información:** [www.ayuntamiento.org/robledo-de-chavela.htm](http://www.ayuntamiento.org/robledo-de-chavela.htm)

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

