



“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 miro!

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



Fechas: octubre 2022 a junio 2023

Contacto: jalberquilla@espaciorobledo.com

Más información: www.ayuntamiento.org/robledo-de-chavela.htm

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

