



«ALAMEDA DEL VALLE SE ACTIVA 2023-2024»

ALAMEDA DEL VALLE  
241 habitantes.

«ALAMEDA DEL VALLE SE ACTIVA 2023-2024», El Ayuntamiento de Alameda del Valle quiere retomar el Programa de Colaboración Institucional de Actividad Física y Salud con la Comunidad de Madrid tras un año ausente en el Programa y seguir la línea marcada desde el curso 2016/2017.

El presente proyecto se basa en la realización de dos talleres para dos sectores diferentes de la población. Un sector será el de personas mayores en el cual se trabajará la actividad física con un marcado objetivo preventivo y terapéutico. El otro sector son los niños del municipio, de edades comprendidas entre 5 y 11 años, desarrollándose una actividad de carácter lúdico para ellos, que incluirá las disciplinas de baile y danza.

El objetivo de estos talleres es la promoción de la actividad física en ambas franjas de edad de las personas del municipio. Estos talleres se realizarán cada uno de ellos, en dos horas semanales divididas en dos sesiones de una hora en el periodo comprendido desde octubre de 2023 hasta junio de 2024.

La actividad de gimnasia para personas mayores será dirigida a personas mayores de 60 años.

Se realizarán ejercicios en sedestación, con apoyos, adaptándose a los participantes, incidiendo en la movilidad articular, reeducación postural y fomentando un envejecimiento activo saludable.

La danza y creatividad en movimiento para niños de 5 a 11 años trata de la realización de sesiones que permitirán fomentar el ejercicio físico en menores, reduciendo sedentarismo y abuso de las pantallas. También trabajarán de manera transversal valores como: el trabajo en equipo, la participación, el conocimiento de otros ritmos y culturas, la expresión de emociones y la creatividad.

**Fechas:** [Diciembre de 2023 a junio de 2024.](#)

**Contacto:** [info@alamedadelvalle.es](mailto:info@alamedadelvalle.es) y [alcaldia@alamedadelvalle.es](mailto:alcaldia@alamedadelvalle.es)

**Más información:** <https://www.alamedadelvalle.es/>

VIII Edición

PROGRAMA DE COLABORACIÓN INSTITUCIONAL EN PROYECTO DE  
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

