



«SENDERISMO PARA TODOS»

MECO

15.143 habitantes.

El Ayuntamiento de Meco presenta este proyecto “SENDERISMO PARA TODOS”, que deseamos pueda repercutir muy positivamente sobre nuestra población.

Con el fin de ofertar a nuestros vecinos actividades deportivas, actividades en la naturaleza y de promoción de la salud, ponemos en marcha este nuevo proyecto para el año 2024.

Nuestro objetivo es acercar estas actividades a aquellas personas sanas con hábitos de vida saludable, e iniciar en la práctica deportiva a todas aquellas personas que nunca las han llevado a cabo, con el objetivo de concienciar de la importancia de tener estos buenos hábitos que sin duda disminuirán significativamente el riesgo a padecer enfermedades no transmisibles derivadas del sedentarismo.

Pretendemos con este proyecto aportar una gran herramienta de ayuda para llevar un estilo de vida muy saludable para mayores de 18 años.

A los usuarios que se inicien en la práctica deportiva se les ofrecerá una ruta semanal de senderismo diseñado especialmente para ellos y una sesión semanal de actividad física al aire libre en el parque de LA DEHESA ubicado en nuestro municipio. Además, se llevarán a cabo puntualmente y de forma no periódica charlas para todos los usuarios con el objetivo de promover y concienciar sobre la importancia de tener hábitos de vida saludables y llevar a cabo actividades físicas.

Para las personas sanas que tienen la actividad física o el senderismo como hábitos de vida, se les ofertarán 4 rutas semanales, dos en turno de tarde y dos en turno de mañana.

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





**Comunidad
de Madrid**



Por otro lado, se organizarán salidas nocturnas al medio natural, orientada para todo tipo de usuarios, y encaminadas a disfrutar de la naturaleza en un momento diferente del día, y de las aves nocturnas.

Las actividades comenzarán el 1 de febrero de 2024 y finalizarán el 28 de junio del mismo año.

Fechas: 1 de febrero de 2024 a 28 de junio

Contacto: interventor@ayto-meco.es; registro@ayto-meco.es

Más información: <https://ayto-meco.es/>

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



