



«VIVE EL DEPORTE»

VALDEAVERO

1.782 habitantes.

Este proyecto tiene como principal objetivo, combatir el sedentarismo, fomentar la actividad física e incentivar el interés por el deporte, todo ello mediante la práctica de una actividad motivante y adecuada a la edad de los participantes.

En este sentido, además de la planificación de las actividades, el Centro sanitario de Valdeavero va a estar cuidadosamente informado de nuestro programa para que sepan que tienen a su disposición un servicio de deporte gratuito y puedan recomendar a los usuarios el proyecto.

El proyecto se va a realizar en el periodo comprendido entre los meses de octubre de 2024 a junio de 2025.

Las actividades dirigidas periódicas que se van a incluir serán las siguientes:

- Gimnasia para Mayores, en la que se propondrán sesiones adaptadas a las capacidades de estos usuarios, con una frecuencia semanal de dos sesiones de una hora de duración.
- Pádel. Con la misma frecuencia para cada uno de los grupos que se van a crear. Estamos trabajando en la construcción de unas pistas cubiertas de pádel y aprovecharemos las instalaciones nuevas para incentivar la práctica de este deporte entre todos los vecinos, de todas las edades: niños, jóvenes y adultos.

En el mes de mayo se realizará una actividad de senderismo entre los grupos participantes y como recordatorio de la edición pasada del Proyecto de Actividad Física y Deporte “Senderistas de Valdeavero”, con la finalidad de favorecer la convivencia y cohesión de los grupos, fomentar las relaciones entre compañeros, aumentar la motivación, mejorar la comunicación e incrementar la creatividad.

Visto que el sedentarismo sigue patente en nuestra sociedad, atendemos a demandas concretas que ya existen en Valdeavero, puesto que las personas mayores nos han solicitado una gimnasia específica para ellos; y, por otro lado, los jóvenes y adultos de nuestro pueblo están saliendo a otras poblaciones a jugar al pádel. Todas estas manifestaciones nos demandan de una respuesta a medida de estas necesidades detectadas, preludio todo ello de nuestro proyecto Vive el Deporte.

**Fechas:** [de octubre de 2024 y junio de 2025](#)

**Contacto:** [info@ayuntamientovaldeavero.es](mailto:info@ayuntamientovaldeavero.es)

**Más información:** [www.ayuntamientovaldeavero.es](http://www.ayuntamientovaldeavero.es)

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

