



Comunidad  
de Madrid



« VENTURADA ACTIVA. PRESCRIPCIÓN MUNICIPAL DE EJERCICIO FÍSICO  
DEL AYUNTAMIENTO DE VENTURADA CON PUNTO ACTIVO »

VENTURADA  
2.554 habitantes

El objetivo principal de este proyecto será, mejorar la calidad de vida y bienestar de la población del municipio de Venturada a través de la integración de la práctica de actividad física y ejercicio físico en su estilo de vida.

En este proyecto se trata de fomentar la actividad física desde el Centro sanitario del municipio, junto con los servicios municipales de ejercicio físico, para promover la participación de los vecinos con más sedentarismo e inactividad física.

Desde el Consultorio Médico de Venturada se derivará a personas sedentarias y/o inactivas a los servicios municipales de ejercicio físico, donde el Promotor aplicará un proceso de asesoramiento técnico personalizado e indicará las herramientas de intervención que considere oportunas en función de cada usuario.

La ejecución del proyecto se hará entre el 1 de octubre de 2024 y el 30 junio de 2025.

El proyecto contará con la figura del integrador, que será un profesional especializado en facilitar la participación plena de personas en situación de diversidad funcional. Su rol principal será adaptar y personalizar las actividades, según las necesidades, garantizando un ambiente inclusivo y accesible.

El proyecto va a incluir las siguientes actividades y talleres:

- Psicomotricidad. Para niños/as de 1 a 3 años, con dos sesiones semanales.
- Crosskids. Para niños/as de 4 a 12 años.
- Calistenia. Para edades de 13 a 60 años. Se incluirán dos sesiones de una hora y media a la semana.
- Hipopresivos. Para adultos de 30 años en adelante
- Ven, anda y descubre (rutas de senderismo). Para adultos de todas las edades. Se hará un recorrido al mes, en uno de los días del fin de semana.
- Gimnasia de mantenimiento. Para adultos mayores de 50 años, para mitigar los efectos asociados al envejecimiento.
- 

Además de estas actividades periódicas, se van a realizar tres Talleres, con diferentes temáticas, relacionados con la alimentación saludable, las dietas o el entrenamiento de la fuerza.





Por otro lado, se hará una Jornada de piscina para personas en situación de diversidad funcional.

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

**Contacto:** [deportes@venturada.org](mailto:deportes@venturada.org)

**Más información:** [www.venturada.org](http://www.venturada.org)

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

