



El Ayuntamiento de Campo Real y la Comunidad promueven las actividades deportivas en familia

- El Proyecto 'Deporte y Salud' pretende mejorar los hábitos de vida saludable de los campeños
- Los mayores de 60 años tendrán jornadas de envejecimiento activo

13 marzo, 2017. El Ayuntamiento de Campo Real y la Consejería de Educación, Juventud y Deportes de la Comunidad de Madrid se han propuesto mejorar los hábitos de vida saludable de los campeños, así como combatir el sedentarismo. Lo harán a través del Proyecto 'Deporte y Salud', que, dirigido especialmente a familias, pero también a los más mayores, se prolongará durante cuatro meses con jornadas deportivas, rutas de senderismo y bicicleta, además de ejercicios adaptados y dirigidos por monitores para mayores de 60 años.

Las actividades, totalmente gratuitas, comenzaron este domingo, con una jornada de baloncesto y de balonmano para familias, con el objetivo de que padres e hijos practiquen deportes juntos, socialicen con otras familias y combatan el sedentarismo.

Una jornada a la que, hasta finales del mes de junio, le seguirán otras de fútbol, aeróbic, pilates, batuka, tenis pádel o rutas de senderismo y en bicicleta por los parajes cercanos al municipio, con las que el Ayuntamiento y la Comunidad pretenden concienciar a las familias de la importancia que tiene realizar deporte y sus beneficios para la salud.

Ventajas de las que también se beneficiarán los mayores de 60 años que quieran tener un envejecimiento activo. Para ellos se han preparado actividades de gimnasia en las máquinas deportivas urbanas situadas en el parque de San Sebastián, frente a la Residencia de Mayores. Así, durante seis jornadas, monitores deportivos enseñarán a las mayores a cómo utilizarlas, pero también les realizarán un seguimiento de su salud, tomándoles la tensión y controlando su peso.

El Proyecto 'Deporte y Salud', cofinanciado por el gobierno regional y el Consistorio, supone la primera experiencia de este tipo en Campo Real y forma parte del objetivo de las concejalías de Deportes, Infancia y Juventud y Servicios Sociales por promover los hábitos saludables y las actividades deportivas entre los campeños.