



EL PROYECTO "ESPAÑA SE MUEVE" ARRANCA EN VILLANUEVA DE LA CAÑADA

- La iniciativa tiene como objetivo fomentar la práctica de ejercicio físico entre los vecinos y con ello su calidad de vida.
- Ya se han llevado a cabo las primeras actuaciones destinadas a personas mayores.

Vva. de la Cañada, 14 de jul.2014.- Con el fin de fomentar la práctica de ejercicio físico entre los ciudadanos, el [Ayuntamiento](#) villanovense se ha adherido a la iniciativa "España se Mueve" (EsM), un proyecto que cuenta con el respaldo del Consejo Superior de Deportes, a través de la Fundación Deporte Joven, y el apoyo de numerosas instituciones, entre otras la Federación de Municipios de Madrid, y el Ministerio de Sanidad.

El proyecto gira en torno a tres programas, destinados a mejorar la calidad de vida de los participantes: "Muévete", para niños de entre 6 y 12 años, "No te pares", centrado en las personas que están desempleadas, y "Muévete +", para las personas mayores. En el proyecto colaboran, como voluntarios, alumnos universitarios del Grado de Ciencias de la Actividad Física.

Para las personas mayores

El primero de los programas puestos en marcha en el municipio ha sido "Muévete +". "A través del Observatorio de Salud del Mayor se han realizado en las últimas semanas cuestionarios de salud y actividad física en las dos residencias de mayores ubicadas en el municipio y en las próximas semanas se llevarán a cabo entre el alumnado de las actividades deportivas para personas mayores promovidas por el Ayuntamiento", explica el concejal de Salud, José Manuel Ávila.

Después serán clasificados por grupos con el fin de prescribir, en función de sus necesidades y posibles patologías (incontinencia urinaria, pérdida de masa muscular, problemas de sobrepeso y obesidad, deterioro físico y cognitivo, etc.) distintas actividades físicas que arrancarán en septiembre.

Escolares y personas desempleadas

Coincidiendo con el inicio del curso escolar, también está previsto el inicio de los programas "Muévete", para escolares, y "No te pares", destinado a personas en situación de desempleo. Este último tiene como finalidad convertir la actividad física en un motor que permita a los



participantes mejorar su estado físico y mental para afrontar su situación desde una posición de mayor confianza y seguridad en uno mismo. "En este caso, además los participantes recibirán formación relacionada con la búsqueda de empleo, elaboración del currículum, etc.", explica José Manuel Ávila.

Las personas interesadas en participar en este proyecto pueden informarse en la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Villanueva de la Cañada (Complejo Deportivo Santiago Apóstol).