

PROYECTO

“BIBLIOPISCINA DEPORTIVA 2026”.

**Ayuntamiento de Moraleja
(Cáceres)**

El convenio plurianual (2026-2029) suscrito entre el Ministerio de Sanidad y la Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP) para la potenciación de la Red Española de Ciudades Saludables (RECS) y la implementación local de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención (EPSP), han convocado ayudas para la selección de actuaciones que comprenden las anualidades 2026 y 2027, lo que permite a este Ayuntamiento la realización de una planificación de actividades en un periodo más amplio con el objeto de facilitar una mayor continuidad y alcance de las actividades a realizar.

Para la anualidad del año 2026, se ha decidido optar por la línea de promoción de la actividad física y/o la alimentación saludable y sostenible.

A continuación se redacta la memoria y al finalizar ésta, se anexan documentos fotográficos.

1. POBLACIÓN OBJETIVO.

Población infanto-juvenil (desde los 8 hasta los 14 años).

Población adulta (mayor de 18 años).

2. ÁMBITO TERRITORIAL.

Moraleja, Cáceres.

3. OBJETIVO GENERAL.

- Promover la realización de actividades físicas y talleres de aprendizaje que favorezcan la salud, el bienestar, la recreación y la convivencia social.
- Promover hábitos de alimentación saludable que contribuyan al bienestar físico, mental y social de las personas, fomentando una dieta equilibrada y una adecuada selección de alimentos.

4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Desarrollar hábitos saludables relacionados con el ejercicio físico y el cuidado de la salud reduciendo el sedentarismo y favoreciendo un consumo de alimentos nutritivos y variados en la población infanto-juvenil.

- Identificar los principales grupos de alimentos y su función en el organismo.
- Fomentar el consumo diario de frutas, verduras, cereales integrales, grasas saludables, proteínas de calidad o alto valor biológico y agua como bebida principal.
- Motivar la adopción de estilos de vida saludables que incluyan alimentación equilibrada y actividad física de manera habitual.

5. ACTIVIDAD.

Durante las vacaciones de verano, los niños y niñas disponen de más tiempo libre y disminuye su participación en actividades educativas regladas, por lo que resulta conveniente impulsar iniciativas que combinen aprendizaje, entretenimiento y socialización en espacios públicos de gran afluencia.

La actuación propuesta ha sido poner en funcionamiento la bibliopiscina municipal; las actividades infanto-juveniles se llevaron a cabo en las piscinas municipales, ofreciendo un programa de animación cultural mediante la contratación de dos monitoras de ocio y tiempo libre, quienes organizaron y dinamizaron actividades como talleres creativos, juegos educativos, dinámicas participativas y, en población adulta, paseos saludables... propuestos en un cronograma de actividades.

De este modo, la actuación responde al interés público de promover la actividad física, la cultura sobre el ejercicio y la alimentación saludable y sostenible y la igualdad de oportunidades en el acceso y el aprovechamiento positivo del tiempo libre en la población infanto-juvenil.

Algunas de las actividades que se han llevado a cabo han sido:

- Twister de papel (niños/as).
- Paseo saludable (personas adultas/mayores).
- Papiroflexia frutal.
- Gymkana.

6. RESULTADO ALCANZADO.

El proyecto llevado a cabo en la piscina municipal ha sido un éxito, ya que se han alcanzado los objetivos propuestos y se ha conseguido una participación positiva por parte de los usuarios/as. La actividad ha contribuido a mejorar la experiencia en la piscina, fomentando la convivencia, la participación y el uso adecuado de las

instalaciones.

Los resultados obtenidos muestran que el proyecto ha sido beneficioso tanto para los/as participantes como para la propia piscina municipal. Por ello, se considera una iniciativa positiva que podría mantenerse y mejorarse el próximo año, continuando con la difusión y práctica tanto de alimentación saludable como de actividad física, al igual que con los paseos saludables con las personas adultas/mayores.

7. RECURSOS HUMANOS, INFRAESTRUCTURAS Y MATERIALES.

- Dos monitoras de ocio y tiempo libre.
- Bibliopiscina (en instalaciones municipales).
- Compra de mobiliario y material deportivo.

8. DIFICULTADES Y OPORTUNIDADES.

Hemos encontrado la oportunidad de ofrecer, durante las tardes de verano en las piscinas municipales, actividades relacionadas con la práctica deportiva y la difusión de la alimentación saludable, realizando dichas actividades de manera inclusiva.

También, la oportunidad de incluir en este proyecto a las personas mayores, muchas veces olvidadas, en la realización de paseos saludables, donde la actividad física y la convivencia, generan un estado de bienestar físico y mental.

9. DIFUSIÓN DE LOS TALLERES.

Se hizo difusión por las redes sociales del Ayuntamiento de Moraleja (Facebook), así como por la lista de difusión de Whatsapp.

Se colocaron carteles en las instalaciones municipales y en el tablón del Ayuntamiento de Moraleja (entrada).

ANEXO FOTOGRÁFICO

BIBLIO PISCINA DEPORTIVA

Diversión, movimiento y bienestar para todas las edades

EN LAS
**PISCINAS
MUNICIPALES
DE MORALEJA**

ACTIVIDADES
PARA
**TODAS
LAS EDADES**

LUNES A JUEVES

DE 17:00H A 20:30H

ACTIVIDADES DEPORTIVAS
Y DE ALIMENTACIÓN
SALUDABLE Y SOSTENIBLE

VIERNES POR LA MAÑANA

09:00H A 10:00H
PASEOS SALUDABLES
PARA LA POBLACIÓN ADULTA

10:00H A 12:30H
ACTIVIDADES DEPORTIVAS
Y DE ALIMENTACIÓN
SALUDABLE Y SOSTENIBLE

MORALEJA CIUDAD SALUDABLE Y SOSTENIBLE

Excmo. Ayuntamiento de **Moraleja**

JUNTA DE EXTREMADURA

JUNTA DE EXTREMADURA

RECS

FEMP

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS

GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD

Moraleja **CON**

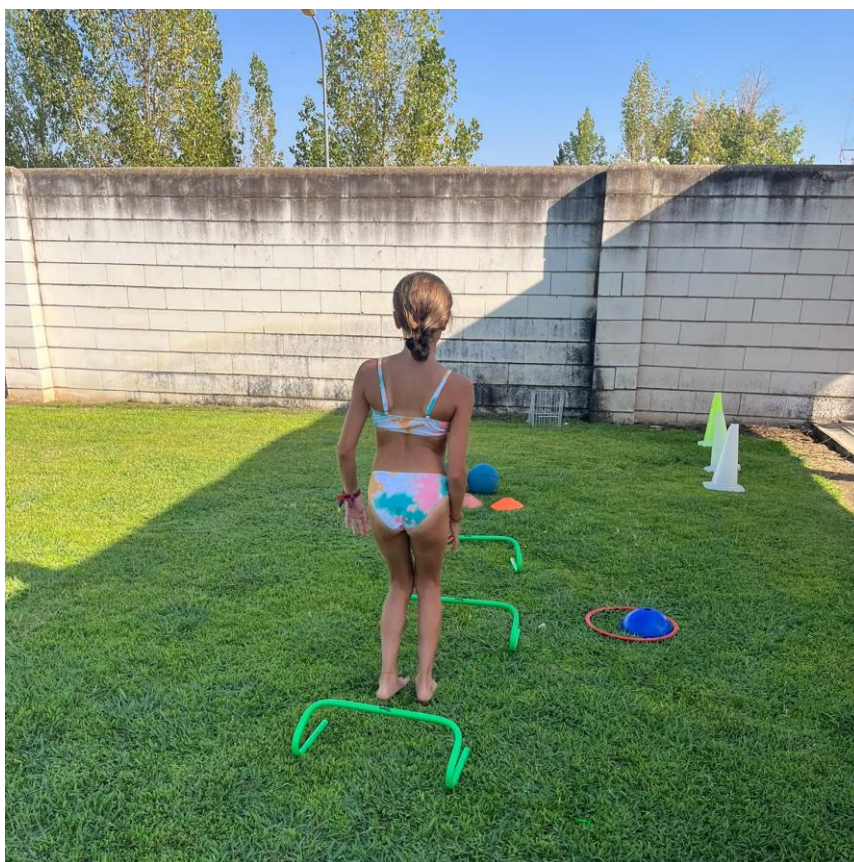
ESTRATEGIA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS



“PAPIROFLEXIA FRUTAL”



“INVENTA UNA HISTORIA”



GYMKANA



“RELEVOS CON VASOS DE AGUA”



“PASEO SALUDABLE”