



“PROYECTO DEPORTIVO COMARCAL SIERRA NORTE: CABANILLAS SE ACTIVA”

CABANILLAS DE LA SIERRA

874 Habitantes

El proyecto tiene como objetivo facilitar el acceso inicial de usuarios sedentarios y/o inactivos a la práctica de ejercicio físico, así como promocionar la práctica regular de actividad física adaptada a las distintas etapas de la vida.

La línea de trabajo con la población mayor y/o adulta consiste en fomentar la práctica de ejercicio físico al aire libre (en parques, parque biosaludable y jardines principalmente) mediante sesiones dirigidas por profesionales de la actividad física y la salud.

Además, el Punto Activa, pretende conseguir a medio plazo, la mejora de la salud y condición física de todos los usuarios, así como, que estos continúen una vez terminado el proyecto con otras actividades deportivas libres o dirigidas, y que adquieran habilidades básicas para llevar a cabo una práctica autónoma, principalmente a partir de la generación y participación en grupos autónomos.

El proyecto planteado tiene como población destinataria:

- Personas adultas, y especialmente sedentarias teniendo prioridad para participar los mayores de 50 años.
- Personas con movilidad reducida /diversidad funcional.

Las actividades de promoción de la salud y la actividad física se realizarán a lo largo de 9 meses: octubre de 2023 a junio de 2024.

Las actividades se realizarán de forma grupal, hasta un máximo de 25 personas, siendo esta cifra orientativa, en aras de facilitar los procesos individualizados de formación y evaluación contemplados en el mismo.





El Programa de actividades ofertadas para la población mayor y/o adulta será:

- 2 clases semanales de gimnasia de 1,5 h de duración.
- 1 clase semanal de yoga de 1,5 horas de duración
- 1 Taller de estimulación cognitiva a través del movimiento, en un trimestre, de 1 hora y media semanal.
- 1 ruta saludable al trimestre de 3 horas de duración
- 1 encuentro comarcal de puntos activa.

Fechas: octubre 2023 y junio 2024

Contacto: aedl@cabanillasdelasierra.org

Información: <http://cabanillasdelasierra.es>

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

