



“PUNTO ACTIVO CERVERA DE BUITRAGO”

CERVERA DE BUITRAGO

169 Habitantes

«PUNTO ACTIVO CERVERA DE BUITRAGO» 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.

El proyecto planteado tiene como población destinataria:

- Personas adultas, y especialmente sedentarias teniendo prioridad para participar los mayores de 65 años.

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 15 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:

- Para mayores de 65: 2 clases semanales de gimnasia suave de 1,5 h de duración.
- Para mayores de 65: 1 clase semanal de yoga suave, de 1,5 h de duración.
- Rutas para el recuerdo de 2h de duración, una por trimestre.

De esta forma, se fomenta la práctica regular del ejercicio físico y el desarrollo de un estilo de vida más activo y saludable en la población destinataria del proyecto, así como en las incorporaciones de nuevos pobladores y de vecinos que no se hayan acercado al proyecto por desconocimiento o porque crean que esto no es para ellos.

El proyecto comenzará con una sesión informativa en la que se invitará al servicio de salud del municipio donde se contará a los y las participantes la importancia que tiene para la salud la realización de ejercicio físico.

Se realizará un encuentro comarcal inicial entre distintos Puntos Activa de la Sierra Norte que participan en este proyecto con el fin de compartir experiencias, crear motivación y vínculos entre participantes de diferentes municipios.

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





Fechas: octubre de 2023 a junio de 2024

Contacto: secretaria@cerveradebuitrago.org

Más información: <http://www.cerveradebuitrago.org>

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

