

«PROYECTO COMARCAL DEPORTIVO SIERRA NORTE. HORCAJUELO DE LA SIERRA: PUNTO ACTIVA»

HORCAJUELO DE LA SIERRA

110 hab.

«PROYECTO COMARCAL DEPORTIVO SIERRA NORTE. HORCAJUELO DE LA SIERRA: PUNTO ACTIVA»
Se trata de un proyecto de Actividad Física y Salud para dar continuidad a los Puntos Activa que ya se vienen realizando en el municipio desde años anteriores. Se pretende continuar la actuación con una oferta variada de actividades de fomento de la actividad física dirigida y adaptada a cada uno de los diferentes grupos de población.

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.

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.

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

El proyecto planteado tiene como población destinataria personas adultas y mayores del municipio, especialmente sedentarias.

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

- Clases semanales de Yoga: 1 clase semanal de 1,5 h de duración.
- Sesiones de Gimnasia suave para mayores: se realizará 1 clase semanal de 1,5 h de duración.
- Clases de pádel para adultos: se realizará 1 clase semanal de 2 h de duración.
- Talleres trimestrales de nutrición y buenos hábitos, 3 al año de 2 horas cada taller.
- Talleres de continuidad para el abordaje de temas relacionados con el bienestar tanto físico como psicosocial y seguimiento de las participantes a lo largo del año. Serán talleres de 2 horas de duración cada uno
- Rutas para el recuerdo: se harán 3 rutas de 2 horas de duración.





De esta forma, se fomenta la práctica regular de 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.

Fechas de desarrollo del proyecto: octubre de 2023 a junio 2024

Contacto: aedlhorcajuelo@hotmail.com

Más información: www.horcajuelodelasierra.es

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

