



“Lozoya Integra y Activa”

LOZOYA
602 hab.

Se trata de promover la actividad física desde el Ayuntamiento, en colaboración con el Centro de Salud del municipio, los Servicios Sociales y los Centros municipales de educación, para promover la participación de los vecinos con más incidencia de sedentarismo e inactividad física, y con el objetivo último de mejorar la salud de la población, a la vez que mejorar su socialización.

La propuesta persigue ofrecer una variedad de actividades físicas que permita normalizar un proceso de motivación y acceso a la práctica de actividad física en personas sedentarias y, en algunos casos, con dolencias leves.

También queremos dar continuidad a las actividades que llevamos a cabo en proyectos anteriores ya que hemos conseguido crear hábitos saludables entre la población, y cierta adherencia que hace que nuestros vecinos las demanden.

Las actividades que vamos a incluir en el proyecto serán:

- **Danza oriental y creatividad en movimiento:** La actividad se dirige a población infantil y juvenil y tendrá una periodicidad de una sesión semanal de 1 hora de duración.

- **Yoga terapéutico:** dirigida a adultos de cualquier edad que quieran mejorar su condición física, emocional y mental y no puedan realizar otra actividad a causa de alguna limitación física. Tendrá una periodicidad de una sesión semanal de una hora y media de duración.

- La actividad “**Montaña sin barreras**”, consiste en rutas en grupo, por el entorno de Lozoya, en el Parque Nacional de la Sierra del Guadarrama, en la que además de realizar actividad física se da a conocer el medio natural que nos rodea y contenidos para su interpretación. La actividad es inclusiva, de forma que incluye población con algún tipo de diversidad funcional.

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





Se realizará una ruta mensual en los meses de octubre, abril y mayo, y tres sesiones de formación previas a las rutas programadas, para guías acompañantes.

- **Taller transversal de formación y sensibilización:** Hábitos de vida saludable y su relación con la actividad física: Alimentación y cuidado personal. La actividad se compone de 9 sesiones, repartidas a lo largo de los meses de duración del programa general de actividad física, y está dirigido para población adulta.

- **Marcha nórdica:** se trata de un ejercicio completo, apto para cualquier edad o estado de condición física. Se realizará una sesión semanal.

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

Contacto: desarrollolocal@lozoya.es; ayuntamiento@lozoya.es

Más información: www.lozoya.es

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

