



“Proyecto Comarcal Deportivo Sierra Norte, Somosierra: Gimnasia de Mantenimiento y Recorridos Saludables”.

Somosierra

87 habitantes.

La línea de trabajo con la población mayor y/o adulta consiste en fomentar la práctica de ejercicio físico mediante sesiones dirigidas por profesionales de la actividad física y la salud.

Al ser un proyecto continuado en el tiempo, su implementación permitirá la mejora constante de la salud física de nuestros vecinos, lo que afectará directamente en la autonomía y en el envejecimiento activo.

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 mayores del municipio, especialmente sedentarias.

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.

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





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

- **Clases semanales de gimnasia:** 2 sesiones a la semana.

- **Rutas para el recuerdo:** 3 rutas que se realizarán 1 al 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, y 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: octubre 2023 a Junio de 2024

Contacto: administracion@aytosomosierra.es

Más información: <https://www.aytosomosierra.es/>

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





SOMOSIERRA

Clases de GIMNASIA

MARTES A LAS 18:30h
JUEVES A LAS 18:30h

En la Casa de Cultura

Información e Inscripciones:
Ayuntamiento de Somosierra

Teléfono: 918 699 248

Comienzo 16 de noviembre 2023



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