

«**Proyecto Comarcal Sierra Norte: PUNTO ACTIVO EL BERRUECO**»

EL BERRUECO
802 Habitantes

Se trata de un proyecto de Actividad Física y Salud para dar continuidad a los Puntos Activos que ya se vienen realizando en el municipio desde la II edición, con una oferta variada de actividades de fomento de la actividad física dirigida y adaptada a cada uno de los diferentes grupos de población.

Su objetivo es facilitar el acceso inicial de usuarios sedentarios e inactivos a la práctica de ejercicio físico, mejorando constantemente la salud física, lo que afecta directamente a la autonomía y al envejecimiento activo.

Este punto activo municipal es un proyecto independiente, pero coordinado junto con un gran número de puntos activos de otros municipios de la comarca dentro del Proyecto Comarcal Sierra Norte: Punto activo. Esto permitirá una mayor coordinación, a la hora de compartir ideas, recursos, talleres o profesorado.

Las actividades de promoción de la salud y la actividad física se realizarán a lo largo de 9 meses: de octubre de 2024 a junio de 2025.

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

- Para personas adultas de más de 50 años: dos clases semanales de gimnasia, de una hora y media de duración.
- Para personas adultas menores de 50 años: dos clases semanales, de yoga o pilates, de una hora y media de duración.
- Rutas para el recuerdo de dos horas de duración. Se llevarán a cabo tres sesiones durante los meses de primavera, aprovechando los meses de buen tiempo.

Se realizará un Encuentro Comarcal Final entre distintos Puntos Activos de mayores de la Sierra Norte que participan en este programa con el fin de compartir experiencias, crear motivación y vínculos entre participantes de diferentes municipios.

Fechas: [de octubre de 2024 a junio de 2025](#)

Contacto: administracion@elberrueco.org

Más información: www.elberrueco.org

