

“PROYECTO COMARCAL SIERRA NORTE: PUNTO ACTIVO HORCAJUELO DE LA SIERRA ACTIVA”

HORCAJUELO DE LA SIERRA

108 hab.

Se trata de un proyecto de Actividad Física y Salud que pretende facilitar el acceso inicial de usuarios sedentarios e inactivos a la práctica de ejercicio físico, y promocionar la práctica regular de actividad física adaptada a las distintas etapas de la vida.

La línea de trabajo con la población mayor y/o adulta consiste en fomentar la práctica de ejercicio físico al aire libre, haciendo uso de nuestro parque biosaludable o disfrutando de la tranquilidad y naturaleza de nuestro entorno, 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, lo que afecta directamente a la autonomía y al 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 incluirá las siguientes actividades:

- Gimnasia Suave, una sesión semanal de una hora y media de duración, para mayores de 65 y personas con movilidad reducida.
- Yoga Suave, con dos sesiones semanales de una hora y media de duración para personas adultas de más de 50 años.
- Pádel: para personas adultas, con una sesión semanal de una hora.
- Iniciación al Pádel, para público infantil.

Por otro lado, se harán Talleres sobre temáticas concretas como Postura y patrones de movimiento correctos, y sobre Suelo pélvico, así como Talleres de toma de contacto con otras disciplinas como la Marcha Nórdica, Zumba o Taichí.

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.





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.

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

Contacto: admon.horcajuelo@gmail.com

Más información: <http://horcajuelodelasierra.es>

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

