



«PROYECTO COMARCAL DEPORTIVO SIERRA NORTE, SOMOSIERRA: GIMNASIA DE MANTENIMIENTO Y RECORRIDOS SALUDABLES»

SOMOSIERRA

85 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 años anteriores.

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 Activo, 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, de octubre de 2024 a junio de 2025.

El proyecto incluirá las siguientes actividades:

- Clases semanales de gimnasia: dos clases de una hora y media de duración.
- Rutas para el recuerdo: tres rutas de dos horas de duración (una al trimestre).
-

De esta forma, se fomenta la practica 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.

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





Fechas: octubre 2024 a Junio de 2025

Contacto: desarrollolocal@aytosomosierra.es

Más información: www.aytosomosierra.es

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

