



## “PROYECTO COMARCAL DEPORTIVO SIERRA NORTE, BERZOSA DE LOZOYA, PROYECTO PUNTO ACTIVO”

**BERZOSA DEL LOZOYA**

227 Habitantes

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...

El proyecto planteado tiene como población destinataria:

- Personas mayores de 65 años, del municipio.

Las actividades de promoción de la salud y la actividad física se realizarán a lo largo de 9 meses: de octubre de 2023 a junio de 2024.

Las actividades se realizarán de forma grupal, hasta un máximo de 20 personas, siendo esta cifra orientativa, en aras de facilitar los procesos individualizados de formación y evaluación contemplados en el mismo.

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

- Para mayores de 65 años: 2 clases semanales de **gimnasia suave** de 1,5 h de duración.
- **Talleres de continuidad** para el abordaje de temas relacionados con el bienestar tanto físico como psicosocial y seguimiento de las participantes a lo largo del año (2 h/taller).





Además de las clases específicas de ejercicio físico, el proyecto plantea Rutas Paseando por los recuerdos al aire libre, de forma trimestral. Durante tres sesiones, se desarrollará una actividad especial consistente en la realización de un paseo con las participantes de las clases semanales de gimnasia.

El proyecto comenzará con una sesión informativa en la que se invitará al servicio de salud del municipio 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 de 2023 a junio de 2024

**Contacto:** [secretaria@comarcadelajara.com](mailto:secretaria@comarcadelajara.com)

**Más información:** <https://www.berzosadelozoya.com/>

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

