

“COMARCAL SIERRA NORTE “BUSTARACTIVO 2023/24”

BUSTARVIEJO

2.706 Habitantes

El presente Plan de dinamización de actividad física pretende unificar en su octava edición los contenidos y objetivos planteados en las anteriores ediciones del Programa de Colaboración Institucional en proyectos de actividad física y salud, dando continuidad y consolidación del proyecto #PARANUESTROSMAYORES, creando calidad de vida en este sector, gracias a la práctica físico deportiva dentro del Proyecto Deportivo Comarcal Sierra Norte y dando continuidad al Proyecto Mañanas Deportivas de Domingo, dirigido a la población entre 8- 14 años, naciendo el nuevo proyecto “BUSTARACTIVO”.

El objetivo de la VIII edición es unificar estas dos acciones de práctica deportiva para generar un mayor impacto en la vida deportiva del municipio y que ambas líneas de acción sean de inscripción gratuita, evitando que el pago de la cuota sea un obstáculo para la participación en los mismos.

Por lo tanto, nuestro Plan Local de dinamización de actividad física BustarActivo se centra en estos dos grupos:

- De 65 años en adelante: PARA NUESTROS MAYORES.
- De 5 a 17 años: PARA LA INFANCIA y JUVENTUD.

El objetivo principal será fomentar la práctica deportiva entre los jóvenes y nuestros mayores aumentando la oferta deportiva en nuestro municipio, promocionando deportes mayoritarios con otros de menor seguimiento entre nuestra población, en un entorno privilegiado como es nuestro Complejo Polideportivo Prado Redondo.



El hecho de que el programa se realice en determinados meses del año dentro de la Sala polivalente ubicada en la Biblioteca municipal dota al desarrollo del mismo de una enorme ventaja: las personas mayores con dificultades de movilidad pueden seguirlo con facilidad al estar situada en el centro urbano de nuestra localidad, algo que en determinadas personas mayores resulta de básica importancia.

Además de las actividades de carácter habitual, se llevarán a cabo actividades extraordinarias en cada trimestre buscando relacionar a las dos franjas de edad. Entre estas destacaremos:

- Rutas de senderismo en otros municipios contando con guías de montaña especialistas que nos ayuden a conocer el medio natural y el entorno rural, siendo esta una actividad muy beneficiosa para los más mayores y los más pequeños.
- Actividades como yoga o pilates al aire libre para los más mayores teniendo así un contacto mayor con la naturaleza.
- Actividades físicas donde participen tanto la franja de más mayores y la de más pequeños participando y cooperando juntos.
- Sesiones especiales de conocimiento sobre corrección postural y entrenamiento para fortalecer la espalda y prevenir así lesiones.

Fechas: octubre 2023 y junio 2024

Contacto: coordinadordeportes@bustarviejo.org

Más información: <https://www.ayuntamientodebustarviejo.org/>

