

«LA HIRUELA VIVA 2023-24» 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 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 irá destinado a cuatro grupos de población fundamentalmente:

- Personas mayores de 65 años del municipio.
- Personas adultas, y especialmente sedentarias teniendo prioridad para participar los mayores de 50 años.
- Personas adultas menores de 50 años
- Menores de entre 8 a 17 años

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

Actividades específicas de la población mayor y/o adulta:

- Para personas adultas y mayores de 65 años: 1 clase semanal de yoga suave de 1,5 h de duración.
- Para personas adultas y mayores de 65 años: 1 clase semanal de pilates de 1,5 h de duración.
- Talleres trimestrales: 3 talleres al año de dos horas de duración, con las siguientes temáticas: Meditación Yoga Nidra con Gong y Cuencos Tibetanos, Taller Gestión del Estrés y la Ansiedad, y Taller “Envejecimiento activo: Psicomotricidad en el Medio Natural.
- Rutas para el recuerdo: se llevará a cabo una en cada trimestre.

Actividades específicas de la población infantil/juvenil:

Se propone crear un Grupo de Aventura entre los jóvenes del municipio, de forma que esta actividad se lleve a cabo los fines de semana, y se permita a los jóvenes participar en la elección de las actividades que se vayan a realizar.





Fechas de desarrollo del proyecto: octubre 2023 a junio 2024

Contacto: aytolahiruela@ayuntamientos.madrid.org

Más información: www.lahiruela.es

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





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





Ayuntamiento de
La Hiruela

Clases de **YOGA y PILATES**

YOGA MARTES A LAS 10:00h

PILATES JUEVES A LAS 10:00h

Información e Inscripciones:
Ayuntamiento de La Hiruela

Teléfono: 918 69 73 28

Comienzo 3 de octubre 2023



PROGRAMA DE COLABORACIÓN INSTITUCIONAL EN PROYECTOS DE
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

