

«Punto activo Patones»

PATONES
536 habitantes.

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 planteado tiene como población destinataria, personas adultas, especialmente sedentarias, mayores de 50 años.

Las actividades de promoción de la salud y la actividad física se realizarán desde octubre de 2023 a junio de 2024.

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

a) **Sesiones de Gimnasia para mayores:** dos clases semanales de gimnasia de 2 horas de duración, siendo un total de 4 horas a la semana. Una clase está destinada para personas entre 50 y 70 años, y el otro grupo de 70 a 90 años. El objetivo es ampliar el número de participantes, ya que actualmente la media es de 80 años, y están participando muy pocas personas de 50 a 70 años, y adecuar las clases a cada rango de edad.

b) **Sesiones de Yoga para mayores:** dos clases semanales de yoga de 2 horas de duración, siendo un total de 4 horas a la semana. Una clase está destinada para mayores de entre 50 y 70 años, y otro grupo para personas entre 70 y 90 años.





c) **Talleres complementarios:** se van a realizar 6 talleres a lo largo del año de 2 horas de duración cada taller, para el abordaje de temas relacionados con el bienestar tanto físico como psicosocial y el seguimiento de las participantes a lo largo del año.

d) **Rutas de senderismo:** se realizará una ruta cada trimestre de 2 horas de duración. Siendo un total de tres rutas. De esta forma, se fomenta la práctica 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.

El proyecto comenzará con una sesión informativa en la que se invitará al servicio de salud del municipio, y a los servicios sociales donde se contará a los y las participantes la importancia que tiene para la salud la realización de ejercicio físico.

Como se viene realizando desde hace años 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. El año pasado nuestro municipio fue el anfitrión del encuentro en el que participaron más de 250 personas.

Fechas: [octubre de 2023 a junio de 2024.](#)

Contacto: ana@patones.net; ayuntamiento@patones.net;

Más información: www.patones.net/net

