



«PROYECTO COMARCAL DEPORTIVO SIERRA NORTE. PUNTO ACTIVA 23-24»

Torremocha del Jarama

1.097 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.

La línea de trabajo con la población mayor y/o adulta consiste en fomentar la práctica de ejercicio físico al aire libre (en parques o jardines principalmente) mediante sesiones dirigidas por profesionales de la actividad física y la salud.

Al ser un proyecto continuado en el tiempo, su implementación permitirá la mejora constante de la salud física, lo que afecta directamente en la autonomía y en el envejecimiento activo.

Además, 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 mayores de 65 años, del municipio, aunque está abierto a otras personas adultas, y especialmente sedentarias teniendo prioridad para participar los mayores de 50 años.

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 25 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: 2 clases semanales de **gimnasia suave** de 1.5 horas de duración.
- **Talleres trimestrales de nutrición y buenos hábitos**, de forma que se realizará 1 al trimestre:
  - Taller RISOTERAPIA & YOGA DE LA RISA.
  - Taller de MEDITACIÓN YOGA NIDRA CON GONG Y CUENCOS TIBETANOS.
  - Taller CONOCE TU SUELO PÉLVICO.

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:** de octubre de 2023 y junio de 2024

**Contacto:** [adl@torremochadejarama.es](mailto:adl@torremochadejarama.es) ; [ayuntamiento@torremochadejarama.es](mailto:ayuntamiento@torremochadejarama.es)

**Más información:** <https://ayuntamiento.torremochadejarama.es/>

