



## «PUNTO ACTIVA VALDEPIÉLAGOS»

Valdepiélagos  
621 habitantes.

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.

El proyecto planteado tiene como población destinataria las 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 15 personas, siendo esta cifra orientativa, en aras de facilitar los procesos individualizados de formación y evaluación contemplados en el mismo.

El Programa de actividades específicas ofertadas será:

- 2 clases semanales de gimnasia, de 1,5 h de duración.
- 2 clases semanales, de yoga, de 1,5 h de duración.
- Talleres trimestrales de nutrición y buenos hábitos, 3 al año con una duración de 2 horas cada taller.

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 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:** de octubre de 2023 y junio de 2024

**Contacto:** [ayuntamiento@valdepielagos.es](mailto:ayuntamiento@valdepielagos.es); [aedi@valdepielagos.es](mailto:aedi@valdepielagos.es);

**Más información:** <https://www.valdepielagos.es/>

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

