

«PROYECTO COMARCAL DEPORTIVO SIERRA NORTE Y PUNTO ACTIVA»

VILLAVIEJA DEL LOZOYA

284 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.

El proyecto planteado tiene como población destinataria:

- 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.

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 usuarios 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 h de duración.
- Para personas adultas de más de 50 años: 2 clases semanales de **gimnasia**, de 1,5 h de duración.
- Para personas adultas menores de 50 años: 2 clases semanales, de **yoga o pilates**, de 1,5 h de duración.

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

**Fechas:** octubre 2023 a junio 2024

**Contacto:** [ayuntamiento@villaviejadelozoya.es](mailto:ayuntamiento@villaviejadelozoya.es)

**Más información:** <http://villaviejadelozoya.es/>

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

