



“PROYECTO COMARCAL: PUNTO ACTIVO EL BERRUECO”

EL BERRUECO

811 Habitantes

El Ayuntamiento de El Berrueco desarrolla el proyecto "Proyecto Comarcal: Punto Activo de El Berrueco", con el objetivo de mejorar la calidad de vida y el bienestar de la población a través de la integración de la actividad física en los estilos de vida. El proyecto está dirigido prioritariamente a personas adultas y mayores de 50 años, especialmente aquellas con hábitos sedentarios. El programa se orienta a facilitar el acceso a la práctica regular de ejercicio físico saludable, promoviendo un envejecimiento activo y fomentando la autonomía de los participantes para que mantengan hábitos activos más allá de la duración del proyecto.

Las principales actividades del proyecto incluyen sesiones grupales de gimnasia suave y pilates adaptadas a la población adulta y mayor, así como talleres de vida saludable que abordan aspectos relacionados con hábitos activos, bienestar emocional y cuidado de la salud. Las actividades se desarrollan en espacios municipales como el parque junto al Ayuntamiento y el polideportivo, combinando espacios al aire libre y cubiertos según la climatología. Las sesiones se realizan de forma periódica a lo largo de la semana y se complementan con talleres puntuales y encuentros comarcales como el de la Sierra Norte, que favorecen la motivación, la convivencia y el intercambio de experiencias entre participantes de diferentes municipios.

El proyecto cuenta con la colaboración de diferentes departamentos municipales, servicios sociales y sanitarios, así como con entidades comarcales como la Asociación Roble Moreno y otras instituciones implicadas en la promoción de la actividad física. Se incorporan medidas específicas para favorecer la inclusión y la atención a necesidades especiales, adaptando las actividades a las capacidades de los participantes y utilizando recursos accesibles.

Las actividades ofertadas son gratuitas para las personas participantes y están impartidas por profesionales cualificados, incluyendo graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, garantizando una intervención segura, adaptada y de calidad.

Fechas: 14 de septiembre de 2026 a 28 de junio de 2027

Contacto: administracion@elberrueco.org

Más información: www.elberrueco.org

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

