

"PROYECTO COMARCAL DEPORTIVO SIERRA NORTE: PUNTO ACTIVO HORCAJO DE LA SIERRA-AOSLOS, YOGA Y RECORRIDOS"

HORCAJO DE LA SIERRA-AOSLOS

221 Habitantes

El Ayuntamiento de Horcajo de la Sierra-Aoslos impulsa el proyecto "Proyecto Comarcal Deportivo Sierra Norte: Punto Activo Horcajo de la Sierra-Aoslos, yoga y recorridos", cuyo objetivo principal es facilitar el acceso de personas adultas sedentarias o inactivas a la práctica regular de ejercicio físico, mejorando su calidad de vida y favoreciendo un envejecimiento activo. Está dirigido prioritariamente a población adulta, con preferencia para mayores de 50 años, aunque pueden participar también usuarios de otros rangos de edad con sedentarismo e inactividad.

La propuesta se articula en un Punto Activo con actividades grupales adaptadas al nivel y necesidades de cada participante. El eje del programa son clases semanales de yoga, con dos sesiones por semana, orientadas a mejorar la movilidad, la fuerza, el equilibrio y el bienestar emocional mediante una metodología pedagógica, lúdica e integradora.

Complementariamente, se realizarán recorridos saludables en primavera, consistentes en caminatas urbanas o paseos por los alrededores del municipio para reforzar el hábito de caminar, promover la sociabilidad y poner en valor el entorno local. Además, se prevén tres rutas a lo largo del curso, con una periodicidad trimestral.

El proyecto incorpora una sesión inicial informativa con apoyo del servicio de salud municipal y prevé acciones de seguimiento y evaluación (valoraciones intermedia y final, y orientación individual para mantener la práctica).

Se contempla la atención a la inclusión, garantizando espacios accesibles y la adaptación de rutas para personas con movilidad reducida con acompañamiento especializado. Además, el Punto Activo se coordina con otros municipios del Proyecto Comarcal Sierra Norte, promoviendo el intercambio de experiencias y un encuentro comarcal final entre participantes, con actividades conjuntas y convivencia. Cuenta con la colaboración de la Asociación Roble Moreno, ADENI y áreas municipales como salud y servicios sociales, incluyendo la Mancomunidad de Servicios Sociales para llegar a la población diana. Todas las actividades son gratuitas para los usuarios. En cuanto al personal técnico, las sesiones estarán dirigidas por profesionales cualificados del ámbito de la actividad física y la salud.

Fechas: 15 de septiembre 2026 a 29 de junio de 2027

Contacto: desarrollolocal@horcajodelasierra-aoslos.es

Más información: www.horcajodelasierraaoslos.es





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

