

"HORCAJUELO TE ACTIVA"

HORCAJUELO DE LA SIERRA

106 Habitantes

El Ayuntamiento de Horcajuelo de la Sierra impulsa el proyecto "Horcajuelo te activa", cuyo objetivo principal es mejorar la calidad de vida y el bienestar mediante la promoción de la actividad física saludable y la prevención del sedentarismo. Está dirigido prioritariamente a personas mayores de 50 años, a niños y niñas desde los 4 años y a personas con movilidad reducida o diversidad funcional.

La línea central del programa es el Punto Activo, con sesiones semanales de gimnasia suave para población adulta y mayor, orientadas a mantener la movilidad, la fuerza, el equilibrio y la autonomía funcional, con progresiones adaptadas a cada participante.

En paralelo, se desarrolla una Escuela de Montaña para población infantil y juvenil de 4 a 17 años, con salidas mensuales en el entorno natural del municipio, mediante rutas a pie y, ocasionalmente, en bicicleta, incorporando contenidos de seguridad en montaña, educación ambiental y trabajo cooperativo.

Como complemento, se programan talleres puntuales de iniciación y dinamización: rutas de marcha nórdica distribuidas a lo largo del curso, un taller de cambio de hábitos 'Actívate' para motivar a personas sedentarias, y actividades específicas para menores como senderismo astronómico, senderismo nocturno con exploración responsable y una jornada de juegos tradicionales activos. Además, se prevén sesiones formativas y de evaluación (iniciales, intermedias y finales) para orientar, tutorizar y hacer seguimiento de la adherencia a la práctica.

El proyecto se coordina con la entidad Natura Sierra Norte y con diferentes áreas municipales (deportes, servicios sociales, juventud, educación y cultura), con apoyo de servicios sanitarios y coordinación territorial con recursos supramunicipales. Se incorporan medidas de inclusión como adaptación metodológica, apoyos o señalética accesible. Todas las actividades son gratuitas, y cuenta con profesionales y técnicos deportivos cualificados del ámbito de la actividad física y la salud.

Fechas: 1 de octubre de 2026 a 30 de junio 2027

Contacto: admon.horcajuelo@gmail.com

Más información: <http://horcajuelodelasierra.es>





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

