



“PROYECTO COMARCAL SIERRA NORTE: PUNTO ACTIVO SOMOSIERRA, GIMNASIA DE MANTENIMIENTO Y RECORRIDOS SALUDABLES”

SOMOSIERRA

93 Habitantes

El Ayuntamiento de Somosierra desarrolla el “Proyecto Comarcal Sierra Norte: Punto Activo Somosierra, gimnasia de mantenimiento y recorridos saludables”, cuyo objetivo principal es mejorar la calidad de vida y el bienestar de la población mediante la integración de la actividad física regular en los estilos de vida, especialmente para combatir el sedentarismo. El proyecto está dirigido prioritariamente a personas mayores de 65 años y a población adulta sedentaria, con especial atención a mayores de 50 años.

Las principales actividades del proyecto consisten en la organización de un Punto Activo de ejercicio físico con clases periódicas de gimnasia de mantenimiento y la realización de recorridos saludables. Las sesiones de gimnasia se desarrollan de forma regular a lo largo del curso con un enfoque adaptado a las capacidades físicas de los participantes, mientras que los recorridos saludables se realizan de manera trimestral, fomentando la actividad física al aire libre, la movilidad activa y la socialización.

Las actividades se llevan a cabo tanto en instalaciones municipales cubiertas como en parques, pistas deportivas y entornos naturales del municipio, en función de la climatología. El proyecto se concibe como una propuesta continuada de promoción de la salud, incorporando además sesiones de evaluación y tutorización para realizar un seguimiento individualizado de los participantes y favorecer la adquisición de hábitos autónomos de ejercicio físico.

Se incluye la participación en un encuentro comarcal final con otros municipios de la Sierra Norte, orientado al intercambio de experiencias, la convivencia y la motivación conjunta entre los distintos Puntos Activos participantes.

La iniciativa cuenta con la colaboración del Centro de Salud del municipio, los servicios sociales, la Mancomunidad de Servicios Sociales y entidades comarcales como la Asociación Roble Moreno y ADENI, y contempla medidas de inclusión y atención a necesidades especiales, garantizando la accesibilidad de los espacios y la adaptación de las actividades. Todas las actividades son gratuitas para las personas usuarias y están diseñadas y desarrolladas por profesionales cualificados.

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

Contacto: desarrollolocal@aytosomosierra.es

Más información: www.aytosomosierra.es

