

**“PROYECTO COMARCAL SN: PUNTO ACTIVO TORRELAGUNA 2026 – 2027”**

**TORRELAGUNA (1)**

5.076 Habitantes

El Ayuntamiento de Torrelaguna desarrolla el proyecto «Proyecto Comarcal SN: Punto Activo Torrelaguna 2026-2027», cuyo objetivo principal es mejorar la calidad de vida y el bienestar de la población adulta y mayor mediante la integración de la actividad física en su vida diaria. El proyecto está dirigido prioritariamente a personas adultas y mayores sedentarias o inactivas, con o sin patologías específicas derivadas desde el Centro de Salud.

El programa se basa en un modelo de prescripción de ejercicio físico desde el ámbito sanitario al deportivo, favoreciendo hábitos saludables, la reducción del sedentarismo y un envejecimiento activo. A través del Punto Activo de ejercicio físico se proporciona asesoramiento técnico personalizado y se promueve la participación continuada en actividades físicas adaptadas, con un enfoque preventivo, comunitario e inclusivo.

Las principales actividades incluyen sesiones periódicas de fuerza funcional, yoga suave y carrera terapéutica, así como talleres de actitud postural, buenos hábitos y marcha nórdica. Estas actuaciones se desarrollan fundamentalmente en el Polideportivo Municipal, la piscina climatizada, parques, espacios biosaludables y entornos naturales del municipio. Las actividades se realizan de forma regular a lo largo del curso, combinando sesiones semanales estables con talleres y encuentros puntuales, garantizando una práctica progresiva y adaptada a las capacidades de cada participante.

El proyecto cuenta con la colaboración del Centro de Salud de Torrelaguna, servicios sociales municipales, la Mancomunidad de Servicios Sociales de la Sierra Norte y otros ayuntamientos del entorno, con los que se organizan encuentros comarcales e intercambios entre participantes.

Se contemplan medidas específicas de inclusión y atención a necesidades especiales, con adaptación de ejercicios y seguimiento individualizado.

La difusión del proyecto se realiza a través de los canales municipales, cartelería, redes sociales y coordinación con el ámbito sanitario.

Todas las actividades son gratuitas para los usuarios y están dirigidas por licenciados o graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

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

**Contacto:** [polideportivoam@torrelaguna.es](mailto:polideportivoam@torrelaguna.es) ; [info@torrelaguna.es](mailto:info@torrelaguna.es)

**Más información:** [www.torrelaguna.es](http://www.torrelaguna.es)

