



“PROYECTO COMARCAL SIERRA NORTE: PUNTO ACTIVO TORREMOCHA DE JARAMA”

TORREMOCHA DE JARAMA

1.155 Habitantes

El Ayuntamiento de Torremocha de Jarama desarrolla el proyecto "Proyecto Comarcal Sierra Norte: Punto Activo Torremocha de Jarama", cuyo objetivo principal es mejorar la calidad de vida y el bienestar de la población mediante la integración de la actividad física y el ejercicio físico en los estilos de vida saludables. El proyecto está dirigido prioritariamente a personas adultas y mayores, especialmente a población sedentaria o inactiva mayor de 50 años y mayores de 65 años.

El proyecto se enmarca en la red comarcal de Puntos Activos de la Sierra Norte y se concibe como un recurso estable de promoción de la salud, envejecimiento activo y socialización, facilitando el acceso progresivo y seguro a la práctica regular de ejercicio físico. Se busca fomentar la autonomía, la adherencia a la actividad física y la creación de hábitos saludables que puedan mantenerse más allá de la duración del programa.

Las principales actividades incluyen: gimnasia suave para personas mayores, clases de yoga y pilates para población adulta, talleres trimestrales de hábitos saludables y encuentros comarcales entre distintos municipios.

Las actividades se desarrollan en el polideportivo municipal, espacios cubiertos del centro cultural y en parques y entornos naturales del municipio, priorizando el aire libre cuando la climatología lo permite. La periodicidad es semanal para las actividades físicas dirigidas, complementándose con actuaciones formativas y eventos puntuales a lo largo del curso.

El proyecto cuenta con la colaboración de otros ayuntamientos de la Sierra Norte, la Asociación Roble Moreno, servicios sociales y sanitarios municipales y entidades comarcales e incluye la realización de encuentros intermunicipales.

Se incorporan medidas de inclusión y adaptación para personas con necesidades especiales, garantizando una práctica segura y personalizada.

La difusión se realiza mediante cartelería, web municipal, redes sociales, boletín informativo y coordinación con servicios sociales y de salud. Todas las actividades son gratuitas para los usuarios.

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

Contacto: ayuntamiento@torremochadejarama.es

Más información: www.ayuntamiento.torremochadejarama.es

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

