

“PROYECTO COMARCAL SIERRA NORTE: PUNTO ACTIVO VALDEPIÉLAGOS”

VALDEPIÉLAGOS

615 Habitantes

El Ayuntamiento de Valdepiélagos presenta este proyecto, cuyo objetivo principal es facilitar el acceso de personas sedentarias y/o inactivas a la práctica de ejercicio físico y mejorar la calidad de vida y el bienestar mediante hábitos activos saludables. Se dirige a población adulta, especialmente sedentaria, con prioridad para mayores de 50 años.

El programa se articula como un Punto Activo continuado, con actividades grupales adaptadas al perfil del grupo.

La oferta periódica se centra en dos líneas: clases de gimnasia para mayores de 50 años y clases de yoga para mayores de 50 años, ambas con frecuencia semanal de dos sesiones, combinando trabajo de movilidad, fuerza suave y ejercicio aeróbico de baja intensidad, con un enfoque pedagógico, lúdico e integrador. El proyecto arranca con una sesión informativa en la que se invita al servicio de salud del municipio para reforzar la motivación y el valor y la importancia del ejercicio en la salud.

Como refuerzo de la promoción de la salud se incorporan tres talleres anuales de vida saludable y equilibrada: gestión emocional, menopausia y salud, y yoga y respiración, además de sesiones formativas breves sobre recomendaciones generales y estrategias durante la práctica. Las actividades se desarrollan preferentemente al aire libre en parques, jardines y entornos naturales cuando la climatología lo permite, y en época invernal en espacios cubiertos como salas del Centro Sociocultural o la pista polideportiva cubierta, manteniendo flexibilidad para reajustar contenidos y espacios según recursos y necesidades.

El Punto Activo de Valdepiélagos se coordina con otros municipios de la Sierra Norte dentro del proyecto comarcal, lo que permite compartir ideas, recursos y profesorado y organizar un encuentro comarcal final como espacio de intercambio y motivación entre participantes. La coordinación comarcal se apoya en la Asociación Roble Moreno y en la colaboración intermunicipal y con servicios sociales y de salud, incluida la Mancomunidad.

El equipo técnico incorpora asesoramiento especializado de un licenciado/graduado en CCAFYD/INEF para apoyar al profesorado y ajustar progresiones. Todas las actividades ofertadas son gratuitas para los usuarios.

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

Contacto: ayuntamiento@valdepielagos.es; aedl@valdepielagos.es

Más información: www.valdepielagos.es

