

“PUNTO ACTIVO, XI EDICIÓN 2026 – 2027. VILLAVIEJA DEL LOZOYA”

VILLAVIEJA DEL LOZOYA

335 Habitantes

El Ayuntamiento de Villavieja del Lozoya presenta el proyecto “Punto Activo, XI Edición 2026-2027. Villavieja del Lozoya”, cuyo objetivo principal es incorporar a población sedentaria o inactiva a la práctica de ejercicio físico y favorecer hábitos saludables y sostenibles. Está dirigido a la población del municipio, priorizando a mayores de 65 años y a personas adultas sedentarias, especialmente mayores de 50 años.

El proyecto se organiza en cuatro puntos activos con actividades dirigidas y adaptadas: gimnasia suave para mayores de 65, pilates para adultos, prioritariamente para mayores de 50, yoga para adultos y total training también para adultos. Cada punto activo tendrá dos sesiones semanales y se trabajará en grupos reducidos, orientativamente hasta 25 participantes, combinando mejora de movilidad, fuerza, equilibrio y resistencia con un enfoque lúdico. Las sesiones se realizarán preferentemente al aire libre en parques, jardines y entornos naturales cuando la climatología lo permita y, si no, en instalaciones municipales como la Sala Polivalente del Ayuntamiento.

El programa incluye una sesión informativa inicial con participación del servicio de salud, una evaluación de partida y un seguimiento periódico para ajustar la intensidad y atender posibles patologías o necesidades sobrevenidas. Se incorporan “píldoras” formativas mensuales para potenciar la práctica autónoma y espacios de tutorización al final del proceso para orientar la continuidad del ejercicio, ya sea como actividad dirigida, libre o combinada. Como modalidad “Punto Activa Total”, se añade deporte competitivo adaptado (petanca), con sesiones específicas y una acción intergeneracional.

El proyecto cuenta con la colaboración del centro de salud y servicios sociales, la Mancomunidad y con apoyo de entidades comarcales como la Asociación Roble Moreno, ADENI.

Se contemplan medidas de inclusión mediante adaptaciones metodológicas, materiales, espacios accesibles, y la posibilidad de apoyos técnicos.

Se prevé un encuentro comarcal de Puntos Activos de la Sierra Norte y un encuentro bilateral entre municipios.

Todas las actividades son gratuitas y se desarrollan con profesorado habilitado y asesoramiento técnico prestado por una persona licenciada universitaria en actividad física y deporte.

Fechas: 1 de octubre 2026 a 30 de junio 2027

Contacto: culturayturismo@villaviejadellozoya.es

Más información: www.villaviejadellozoya.es

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

