



“PROYECTO COMARCAL SIERRA NORTE. BUITRAGO DEL LOZOYA SALUD A TRAVÉS DEL DEPORTE”

BUITRAGO DEL LOZOYA

1.967 Habitantes

Tiene como objetivo facilitar el acceso inicial de usuarios sedentarios y/o inactivos a la práctica de ejercicio físico, así como promocionar la práctica regular de actividad física adaptada a las distintas etapas de la vida.

En este proyecto se incluye como herramienta de intervención específica normalizada, un Punto Activo de ejercicio físico. Es fundamental dar continuidad a los Puntos Activos que ya se vienen realizando en el municipio desde el año 2016.

La línea de trabajo con la población mayor consiste en fomentar la práctica de ejercicio físico al aire libre (en parques o jardines principalmente) mediante sesiones dirigidas por profesionales de la actividad física y la salud.

Al ser un proyecto continuado en el tiempo, su implementación permitirá la mejora constante de la salud física, lo que afecta directamente en la autonomía y en el envejecimiento activo.

Este Punto Activo municipal es un proyecto independiente, pero coordinado junto con un gran número de puntos activos de otros municipios de la comarca dentro del Proyecto Comarcal Sierra Norte: Punto Activo. Esto permitirá una mayor coordinación, a la hora de compartir ideas, recursos, talleres o profesorado.

El proyecto cuenta con actividades dirigidas a los más jóvenes, de entre 8 y 17 años. Este sector poblacional, al igual que los mayores, tendrá la posibilidad, tanto de hacer ejercicio físico, cómo relacionarse con otros iguales de su misma edad.

Se realizará un Encuentro Comarcal final entre distintos Puntos Activos de mayores de la Sierra Norte que participan en este programa con el fin de compartir experiencias, crear motivación y vínculos entre participantes de diferentes municipios.

Las actividades de promoción de la salud y la actividad física se realizarán a lo largo de 9 meses: de octubre de 2024 a junio de 2025.

Fechas: [octubre de 2024 a junio de 2025](#)

Contacto: aedl@buitrago.org

Más información: www.buitrago.org

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

