



“PROYECTO COMARCAL SIERRA NORTE: PUNTO ACTIVO CERVERA DE BUITRAGO”

CERVERA DE BUITRAGO

164 Habitantes

Se trata de un proyecto de Actividad Física y Salud para dar continuidad a los Puntos Activos que ya se vienen realizando en el municipio desde la tercera edición de este programa. Se pretende continuar la actuación, con una oferta variada de actividades de fomento de la actividad física, dirigida y adaptada a cada uno de los diferentes grupos de población.

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 en las distintas etapas de la vida.

Al ser un proyecto continuado en el tiempo, su implementación permitirá la mejora constante de la salud física lo que afectará positivamente a la autonomía y 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, profesorado (ofreciéndoles así mayor estabilidad y buscando continuidad de año en año).

Además, el Punto Activo, pretende conseguir a medio plazo, la mejora de la salud y condición física de todos los usuarios, así como, que estos continúen una vez terminado el proyecto con otras actividades deportivas libres o dirigidas, y que adquieran habilidades básicas para llevar a cabo una práctica autónoma, principalmente a partir de la generación y participación en grupos autónomos.

El proyecto planteado tiene como población destinataria, personas adultas, y especialmente sedentarias, teniendo prioridad para participar los mayores de 65 años.

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

Fechas: de octubre de 2024 a junio de 2025

Contacto: secretaria@cerveradebuitrago.org; adl@cerveradebuitrago.org;

Más información: <http://www.cerveradebuitrago.org>

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

