



«PROYECTO COMARCAL SIERRA NORTE: PUNTO ACTIVO EN TORREMOCHA DE JARAMA»

TORREMOCHA DE JARAMA

1.144 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 años anteriores.

Su objetivo es facilitar el acceso inicial de usuarios sedentarios e inactivos a la práctica de ejercicio físico, y promover la práctica regular de actividad física adaptada a las distintas etapas de la vida.

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 planteado tiene como población destinataria, las personas mayores de 65 años del municipio, aunque está abierto a otras personas adultas especialmente sedentarias, teniendo prioridad para participar los mayores de 50 años.

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.

El proyecto incluirá las siguientes actividades específicas para la población mayor y/o adulta:

- Se llevarán a cabo dos clases semanales de Gimnasia Suave de una hora y media de duración.
- Además, se realizarán tres Talleres de yoga, uno en cada uno de los trimestres, con diferentes enfoques: Yoga para reducir el estrés, Yoga para el buen dormir, y Yoga de la risa.

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.

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

Contacto: ayuntamiento@torremochadejarama.es

Más información: www.ayuntamiento.torremochadejarama.es

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

