

«PROYECTO COMARCAL SIERRA NORTE: PUNTO ACTIVO VALDEPIÉLAGOS»

VALDEPIÉLAGOS

623 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 2021. Se pretende continuar la actuación, con una oferta variada de actividades de fomento de la actividad física dirigida y adaptada a 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 adaptada a las distintas etapas de la vida.

Al ser un proyecto continuado en el tiempo, su implementación permitirá la mejora constante de la salud física de los usuarios, lo que afectará positivamente en su autonomía y 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.

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, preferentemente para usuarios de más de 50 años:

- Dos clases semanales de gimnasia, de una hora y media de duración.
- Dos clases semanales, de yoga de una hora y media de duración.
- Talleres de toma de contacto con otras disciplinas deportivas, como la marcha nórdica y el pilates.

Nuestro municipio participará en un Encuentro Comarcal Final entre distintos Puntos Activos de Mayores de la Sierra Norte, 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@valdepielagos.es; aedl@valdepielagos.es

Más información: www.valdepielagos.es

