



PROYECTO COMARCAL SIERRA NORTE: PUNTO ACTIVO EN TORREMOCHA DE JARAMA

TORREMOCHA DE JARAMA

1.144 Habitantes.

El objetivo del proyecto de Torremocha del Jarama es mejorar la calidad de vida y bienestar de la población de Torremocha de Jarama mediante la integración de la práctica de actividad física y ejercicio físico en sus estilos de vida.

Los destinatarios son principalmente personas mayores de 65 años, aunque también está abierto a personas adultas sedentarias o inactivas.

Las actividades principales incluyen 2 clases semanales de gimnasia suave para mayores de 50 años, 2 clases semanales de yoga y 2 clases semanales de pilates para personas adultas. Además, se realizarán 3 talleres trimestrales de nutrición y buenos hábitos, yoga para el buen dormir, y mindful eating. Estas actividades se llevarán a cabo tanto al aire libre como en instalaciones deportivas cubiertas, dependiendo de la climatología. Además, se organizará un encuentro comarcal final entre distintos Puntos Activos de la Sierra Norte para compartir experiencias y motivar a los participantes.

El proyecto cuenta con la colaboración de la Asociación Roble Moreno y otros municipios de la Sierra Norte, lo que permitirá compartir recursos, talleres, y profesorado.

La difusión del proyecto se llevará a cabo a través de la página web del Ayuntamiento, redes sociales, carteles en espacios públicos, y reuniones informativas con las familias

Fechas: octubre de 2025 a junio de 2026

Contacto: ayuntamiento@torremochadejarama.es

Más información: www.ayuntamiento.torremochadejarama.es

