



PROYECTO COMARCAL SIERRA NORTE: PUNTO ACTIVO VALDEPIÉLAGOS

VALDEPIÉLAGOS

623 Habitantes

El objetivo del proyecto es mejorar la calidad de vida y el bienestar de la población de Valdepiélagos a través de la integración de la práctica de actividad física en sus estilos de vida.

El proyecto está dirigido a personas adultas, especialmente mayores de 50 años, y jóvenes de 12 a 16 años. Las actividades principales incluyen clases de gimnasia y yoga para mayores de 50 años, con dos sesiones semanales de 1,5 horas cada una. Para los jóvenes, se realizarán actividades deportivas al aire libre y en el medio natural, con una duración de 8 horas mensuales, que incluyen disciplinas como parkour, montañismo y escalada. Además, se organizarán encuentros comarcales para mayores y jóvenes, donde los participantes de distintos municipios compartirán experiencias y crearán vínculos. Estos encuentros incluirán actividades como gymkhanas y visitas guiadas.

El proyecto cuenta con la colaboración de centros de salud, servicios sociales, y la Asociación Roble Moreno, que coordina las actividades y facilita la participación de técnicos deportivos.

La difusión del proyecto se realizará a través de reuniones informativas, carteles, redes sociales y la página web municipal, asegurando que la información llegue a toda la población destinataria. Además, se incluirá asesoramiento técnico en actividad física, con un licenciado universitario que trabajará a nivel comarcal para asesorar a los docentes sobre el contenido de las sesiones y la progresión de los grupos. Este asesoramiento busca actualizar técnicas y ejercicios, y ofrecer apoyo puntual durante las sesiones. El proyecto también pretende que los usuarios adquieran habilidades básicas para llevar a cabo una práctica autónoma, fomentando la creación de grupos autosuficientes.

Fechas: octubre de 2025 a junio de 2026

Contacto: ayuntamiento@valdepielagos.es; aedl@valdepielagos.es

Más información: www.valdepielagos.es

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

