

“LOZOYA ÍNTEGRA Y ACTIVA 2026 – 2027”

LOZOYA
600 Habitantes

El Ayuntamiento de Lozoya impulsa el proyecto “Lozoya Integra y Activa 2026-2027”, cuyo objetivo principal es mejorar la salud, el bienestar y la socialización de la población mediante la incorporación progresiva de la actividad física a los estilos de vida. Está dirigido prioritariamente a personas adultas y mayores sedentarias y/o inactivas, incluyendo casos con dolencias leves.

El programa se articula como un Punto Activo de ejercicio físico con una primera fase informativa y motivacional, coordinada con el Centro de Salud y los Servicios Sociales, seguida de sesiones prácticas y de seguimiento. La oferta combina propuestas accesibles y adaptadas: “Movimiento integral y danza creativa” con dos días por semana, orientada a movilidad, fuerza adaptada, coordinación, equilibrio y expresión corporal; y “Yoga terapéutico” con una sesión semanal, centrada en respiración, flexibilidad, alineación y reducción del estrés, especialmente indicado para personas con limitaciones físicas que dificulten otras prácticas.

Como complemento formativo, se realizará un taller transversal de “Hábitos de vida saludable” de nueve sesiones distribuidas a lo largo del proyecto, con contenidos prácticos sobre alimentación, cuidado personal y relación con la actividad física. Además, se incluye “Marcha nórdica” con sesiones semanales de iniciación y la realización de rutas de fin de semana, con nueve salidas durante el curso, aprovechando el entorno natural del municipio. Como novedad incorpora la modalidad de esquí de fondo, vinculado a recursos cercanos como el puerto de Navafría. Las actividades se desarrollarán en espacios municipales (salas polivalentes), parques y zonas biosaludables, así como en itinerarios del entorno.

El proyecto cuenta con la colaboración de Servicios Sociales, Salud y Educación, y con apoyo de entidades supramunicipales como el Centro de Turismo Villa San Roque, el Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama y mancomunidades del entorno. Integra medidas de inclusión promoviendo la participación de personas con discapacidad y valorando la incorporación de apoyo específico en inserción social.

Las actividades son gratuitas para los participantes y estarán dirigidas por técnicos deportivos con las titulaciones exigidas por la normativa autonómica.

Fechas: 1 de octubre de 2026 a 30 de junio de 2027

Contacto: ayuntamiento@lozoya.es

Más información:



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

