

"PROYECTO COMARCAL: PUNTO ACTIVO PUEBLA T – MUEVE IV"

PUEBLA DE LA SIERRA

99 Habitantes

El Ayuntamiento de Puebla de la Sierra impulsa el "Proyecto Comarcal: Punto Activo Puebla T-Mueve IV", cuyo objetivo principal es mejorar la calidad de vida y el bienestar incorporando la práctica regular de actividad física a los estilos de vida. Está dirigido a personas mayores de 65 años y a población adulta, con prioridad para mayores de 50 y para personas sedentarias o inactivas.

El programa se articula en torno a actividades grupales orientadas a la salud, combinando trabajo corporal suave, movilidad y propuestas lúdicas. Para la población mayor se ofrece la modalidad de yoga suave con periodicidad semanal; para personas adultas y adultas-jóvenes, una clase semanal de yoga; y para todos los públicos, sesiones quincenales de danzas del mundo, pensadas para favorecer la adherencia a la actividad física y la socialización. Además, el proyecto contempla una sesión informativa inicial con participación del servicio de salud municipal para reforzar la educación sanitaria y la motivación hacia hábitos activos.

Junto a las sesiones prácticas, se incluyen dinámicas formativas breves y sesiones de evaluación y tutorización (a mitad y al final del periodo), con seguimiento de asistencia y orientación individualizada para que las personas participantes puedan continuar con actividad física autónoma o incorporarse a otras propuestas locales.

El proyecto cuenta con la coordinación de la Asociación Roble Moreno y la colaboración de áreas municipales y recursos comunitarios como servicios sociales, Mancomunidad de Servicios Sociales y el servicio de salud. El municipio participará en el encuentro comarcal de Puntos Activos de la Sierra Norte, con el fin de compartir experiencias y reforzar vínculos entre municipios.

Incorpora medidas para favorecer la inclusión, como señalización con pictogramas y adaptación de ejercicios y metodología a distintas necesidades, procurando que los espacios utilizados sean accesibles. Todas las actividades son gratuitas para las personas usuarias. Las sesiones serán impartidas por técnicos deportivos y profesionales del ámbito de la actividad física y la salud.

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

Contacto: ayuntamiento@puebladelaSierra.org

Más información: www.puebladelaSierra.es

