



BERZOSA DEL LOZOYA ACTIVA

BERZOSA DEL LOZOYA

217 Habitantes

El proyecto “Berzosa del Lozoya Activa” tiene como objetivo principal mejorar la calidad de vida de la población mediante la integración del ejercicio físico en su rutina diaria, especialmente en personas sedentarias. El proyecto está dirigido a adultos sedentarios mayores y menores de 50 años, así como a jóvenes de entre 8 y 17 años.

Las actividades principales incluyen clases semanales de acondicionamiento físico suave, yoga y Pilates, talleres de toma de contacto con disciplinas como taichí o marcha nórdica, rutas saludables y paseos para el recuerdo. Estas actividades se realizarán al aire libre o en espacios cerrados según la climatología.

Se contempla un encuentro comarcal final entre municipios participantes para fomentar la cohesión y la motivación. Además, se ofrece formación en rutas accesibles para jóvenes, promoviendo la inclusión de personas con movilidad reducida.

El proyecto cuenta con la colaboración de centros de salud, servicios sociales, concejalías de juventud y turismo, y la Asociación Roble Moreno, que coordina las acciones entre municipios.

La difusión se realiza mediante reuniones informativas, redes sociales, cartelería, boletines municipales y grupos de WhatsApp.

Todas las actividades son gratuitas y se promueve la continuidad de la práctica física tras la finalización del programa mediante el seguimiento individualizado y la creación de grupos autónomos.

Fechas: octubre de 2025 a junio de 2026

Contacto: secretaria@comarcadelajara.com

Más información: <https://www.berzosadelozoya.com/>

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

