

**PROYECTO COMARCAL SIERRA NORTE: PRESCRIPCIÓN MUNICIPAL DE EJERCICIO FÍSICO
AYUNTAMIENTO DE PATONES CON PUNTO ACTIVO**

PATONES
566 Habitantes

El objetivo del proyecto es fomentar la práctica de actividad física desde el centro sanitario del municipio, en colaboración con los servicios municipales de ejercicio físico, para promover la participación de los vecinos con más incidencia de sedentarismo y/o inactividad física. Los destinatarios son adultos y mayores sanos sedentarios y/o inactivos.

Las actividades principales incluyen:

- Gimnasia suave: 2 clases semanales de 1 hora para mayores de 65 años y 2 clases semanales de 1 hora para personas adultas de más de 50 años.
- Yoga suave: 1 clase semanal de 1 hora para mayores de 65 años, 1 clase semanal de 1,5 horas para personas adultas de más de 50 años, y 1 clase semanal de 1,5 horas para personas adultas menores de 50 años.
- Talleres trimestrales de nutrición y buenos hábitos: 2 talleres al año de 2 horas cada uno.
- Talleres de toma de contacto y actividad física controlada y seguimiento: 1,5 horas a la semana, programadas en sesiones quincenales de 3 horas.
- Talleres de Yoga somáticos: 6 sesiones de 3 horas cada una.
- Senderismo: 14 sesiones de 4 horas cada una.

El proyecto también incluye un encuentro comarcal final entre distintos Puntos Activos de la Sierra Norte para compartir experiencias y motivar a los participantes, creando vínculos entre los participantes.

Cuenta con la colaboración de la Asociación Roble Moreno, la Mancomunidad de Servicios Sociales, y los centros de salud municipales.

La difusión del proyecto se realizará a través de cartelería, redes sociales, la web municipal, y grupos de WhatsApp.

Fechas: octubre de 2025 a junio de 2026

Contacto: aedl@patones.net; ayuntamiento@patones.net

Más información: www.patones.net

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

