



LOZOYA ÍNTEGRA Y ACTIVA

LOZOYA
621 Habitantes

El proyecto "Lozoya Integra y Activa" tiene como objetivo mejorar la calidad de vida y el bienestar de la población de Lozoya mediante la integración de la práctica de actividad física y ejercicio en sus estilos de vida.

El proyecto está dirigido a adultos y mayores sedentarios y/o inactivos, con un enfoque especial en la inclusión de personas con discapacidad.

Las actividades principales incluyen Danza Oriental y Creatividad en Movimiento, con una sesión semanal de 1 hora para población infantil y juvenil. Yoga Terapéutico, con una sesión semanal de 1.5 horas para adultos. Marcha Nórdica, con una introducción de una sesión semanal de 2 horas y rutas de fin de semana (9 rutas de 4 horas). Esquí de Fondo, con dos sesiones en febrero, dirigidas a jóvenes de entre 10 y 30 años.

Además, se incluirán en el proyecto, talleres de Hábitos de Vida Saludable, con 9 sesiones de 2 horas. Se abordarán temas de nutrición, cuidado personal y relación con la actividad física.

El proyecto cuenta con la colaboración del Centro de Salud, Servicios Sociales, Servicios Educativos municipales, y entidades supramunicipales como la Mancomunidad de Servicios Sociales Sierra Norte y el Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama. Se realizarán encuentros intermunicipales y actividades conjuntas con otros municipios.

La difusión se llevará a cabo mediante carteles, página web, redes sociales y prensa comarcal.

Fechas: octubre de 2025 a junio de 2026

Contacto: ayuntamiento@lozoya.es

