

**“Horcajo de la Sierra-Aoslos en movimiento”**

**HORCAJO DE LA SIERRA-AOSLOS**

188 hab.

Programa de intervención de ejercicio físico para la salud que pretende favorecer la adquisición de hábitos saludables para población adulta y mayor del municipio. Las acciones que se desarrollarán serán las siguientes:

**Taller de Yoga.**- Pretende promover la práctica regular de la actividad física y conseguir un equilibrio físico a través de la práctica del yoga, que mejore huesos y articulaciones y aporte una mayor flexibilidad. Dirigido a adultos entre 30 y 55 años, se impartirá 1 hora semanal en horario de tarde.

**Taller “Nuestra memoria en Movimiento”.**- Procura promocionar la práctica regular de la actividad física en la etapa, estimular las habilidades cognitivas, como la atención y la memoria a través de actividades corporales que implican movimiento con un componente lúdico y social y el mantenimiento y mejora de la autonomía en la población mayor. Dirigido a adultos y mayores entre los 50 y 75 años de edad, se impartirá 1 hora semanal.

**Talleres Nutricionales.**- Acomete el propósito de mejorar los hábitos alimentarios con objeto de ayudar a incrementar la esperanza de vida o que esta transcurra en las mejores condiciones físicas. Se prevén 2 talleres: “Colesterol” y “Alimentación cardiosaludable” en el primer y tercer trimestre, con 2 horas de duración cada uno.

**Contacto:** [administracion@horcajodelasierra-aoslos.es](mailto:administracion@horcajodelasierra-aoslos.es)

**Más información:** <https://www.horcajodelasierra-aoslos.es>

