

**PROYECTO COMARCAL SIERRA NORTE: PUNTO ACTIVO SOMOSIERRA, GIMNASIA DE
MANTENIMIENTO Y RECORRIDOS SALUDABLES**

SOMOSIERRA
85 Habitantes.

El objetivo del proyecto de Somosierra es facilitar el acceso inicial de usuarios sedentarios y/o inactivos a la práctica de ejercicio físico y promocionar la práctica regular de actividad física adaptada a las distintas etapas de la vida. Los destinatarios son personas mayores de 65 años, personas adultas sedentarias mayores de 50 años, y personas adultas menores de 50 años que habitualmente no realizaban actividad física.

Las actividades principales incluyen clases semanales de gimnasia con dos sesiones de 1,5 horas cada una, y rutas para el recuerdo con tres rutas de 2 horas de duración durante los meses de primavera. Las clases de gimnasia se realizarán en espacios cerrados durante la época invernal y al aire libre en parques o jardines cuando la climatología lo permita. Las rutas para el recuerdo consisten en paseos sencillos por el municipio, donde los participantes compartirán recuerdos y anécdotas, fomentando la práctica regular del ejercicio físico y el desarrollo de un estilo de vida más activo y saludable.

El proyecto cuenta con la colaboración del servicio de salud del municipio, la Asociación Roble Moreno, y la Asociación Deportiva Nacional I (ADENI), que coordina el proyecto junto con otros municipios de la comarca. Se realizará un encuentro comarcal final entre distintos Puntos Activos de mayores de la Sierra Norte para compartir experiencias, crear motivación y vínculos entre participantes de diferentes municipios.

La difusión del proyecto se llevará a cabo a través de una convocatoria vecinal, el boletín informativo municipal, la página web, redes sociales municipales, carteles en paneles informativos y tableros de anuncios de cada Ayuntamiento, y grupos de WhatsApp de ediciones anteriores.

Fechas: octubre de 2025 a junio de 2026

Contacto: desarrollolocal@aytosomosierra.es

Más información: www.aytosomosierra.es

X Edición
PROGRAMA DE COLABORACIÓN INSTITUCIONAL EN PROYECTOS DE

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

