

"PROYECTO COMARCAL SIERRA NORTE: PUNTO ACTIVO, CUÍDATE, CUÍDAME MADARCOS"

MADARCOS
69 Habitantes

El Ayuntamiento de Madarcos presenta el proyecto "Proyecto Comarcal Sierra Norte: Punto activo, Cuídate, Cuídame. Madarcos", cuyo objetivo principal es combatir el sedentarismo y mejorar la calidad de vida mediante la incorporación de la actividad física a los estilos de vida. Está dirigido prioritariamente a personas mayores de 65 años y a población adulta, especialmente sedentaria, con preferencia para mayores de 50 años, aunque permanece abierto a otras edades.

La intervención se articula en un Punto Activo de ejercicio físico con sesiones grupales adaptadas y orientadas a la salud, favoreciendo la adherencia y la práctica autónoma. El programa incluye clases semanales de pilates suave para mayores de 65 años y clases semanales de zumba para mayores de 50 años, con propuestas de bajo impacto y progresión ajustada al nivel del grupo. Además, se desarrolla una actividad quincenal de expresión corporal y "teatro de las emociones", enfocada al bienestar emocional, la autoestima y la socialización.

El proyecto contempla una sesión informativa inicial con apoyo sanitario, sesiones formativas breves integradas en el curso y evaluaciones intermedias y finales para recoger satisfacción, detectar necesidades y ajustar contenidos. Se mantiene un seguimiento periódico de asistencia y evolución, con control de intensidad y adaptación ante posibles patologías o requerimientos individuales.

El Punto Activo es un proyecto municipal coordinado con otros municipios dentro del Proyecto Comarcal Sierra Norte, contando con la colaboración de la Asociación Roble Moreno, ADENI, los servicios de salud, servicios sociales y la Mancomunidad de Servicios Sociales. Se incorporan medidas de inclusión mediante señalética con pictogramas y la capacidad del equipo técnico para adaptar ejercicios a distintas discapacidades o necesidades especiales, garantizando un enfoque lúdico, integrador y seguro.

En las últimas semanas, el municipio participa en el Encuentro Comarcal de Puntos Activos de Mayores de la Sierra Norte, con actividades compartidas y visita cultural en el municipio anfitrión. Todas las actividades son gratuitas para los usuarios y el proyecto cuenta con profesionales cualificados del ámbito del deporte y la actividad física.

Fechas: 14 de septiembre de 2026 a 28 de junio 2027

Contacto: a.madarcos@yahoo.es

Más información: <https://www.madarcos.madrid/component/content/article/170-noticias/879-actividades-y-horarios-pilates-zumba-y-emociones?Itemid=437>

