

“MONTEJO EN FORMA”

MONTEJO DE LA SIERRA
408Habitantes

El Ayuntamiento de Montejo de la Sierra impulsa el proyecto “Montejo en forma”, cuyo objetivo principal es promover la actividad física y la salud, reducir el sedentarismo y mejorar la calidad de vida de la población del municipio evitando desplazamientos a otras localidades. Está dirigido a una franja amplia de vecinos, desde niños a partir de 5 años hasta adultos y mayores, con especial atención a personas de mediana y avanzada edad.

La programación ofrece un amplio abanico de actividades deportivas: Escalada, Zumba, Pilates, Yoga y Danza y expresión corporal. En el caso de las modalidades de Zumba, Pilates y Yoga se desarrollan con una periodicidad de dos días por semana en días alternos, favoreciendo la creación de hábitos de práctica regular. La escalada se plantea con una sesión semanal y organización por grupos (infantil/juvenil y adultos) para ajustar la enseñanza a la edad y el nivel. Danza y expresión corporal complementa la oferta con una sesión mensual, estructurada en activación consciente, trabajo corporal y postural, y un bloque de danza y movimiento creativo que evoluciona de forma progresiva a lo largo de las sesiones. Como acciones de inicio, durante las dos primeras semanas de septiembre se celebran jornadas de puertas abiertas de todas las modalidades para que la ciudadanía pueda probarlas, conocer su intensidad y elegir la opción más adecuada. Además, en coordinación con el ámbito sanitario, se prevé una jornada informativa inicial sobre los beneficios de llevar una vida activa y, en primavera de 2027 se llevarán a cabo talleres sobre alimentación saludable vinculados al proyecto.

Las actividades se realizan aprovechando los recursos locales: el frontón–polideportivo cubierto con rocódromo, el gimnasio municipal, la sala polivalente y las pistas disponibles. El proyecto se coordina desde el Ayuntamiento a través del técnico de deportes y el técnico de ocio, y se ejecuta mediante monitores deportivos con formación y titulación, con seguimiento y control del progreso de los participantes. Se contempla la atención a distintas capacidades y necesidades mediante la adaptación de intensidades, orientación a dolencias y cuestionario PAR-Q para valorar seguridad y, en aquellos casos en los que proceda, recomendar evaluación médica previa.

Para su desarrollo se cuenta con la colaboración del personal municipal, asociaciones locales, aula de mayores, servicios sociales, el Centro de Salud y recursos sociosanitarios, incluyendo residencias y coordinación sanitaria con Buitrago del Lozoya.

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

Contacto: montejodelasierra@madrid.org; ayuntamiento.montejodelasierra@gmail.com

Más información: <https://www.montejodelasierra.net>

