

“PROYECTO COMARCAL SIERRA NORTE: PUNTO ACTIVO EN NAVARREDONDA Y SAN MAMÉS”

NAVARREDONDA Y SAN MAMÉS

165 Habitantes

El Ayuntamiento de Navarredonda y San Mamés presenta el “Proyecto Comarcal Sierra Norte: Punto Activo de Navarredonda y San Mamés” con el objetivo principal de facilitar la incorporación de personas sedentarias o inactivas a la práctica de ejercicio físico y promover hábitos regulares de actividad física que mejoren la salud, la autonomía y el envejecimiento activo. Está dirigido prioritariamente a la población adulta y, en especial, a mayores de 50 años, aunque permanece abierto a otros rangos de edad.

La intervención se desarrolla en formato grupal, con grupos reducidos para favorecer la atención individualizada, e incluye sesiones dirigidas por profesionales de la actividad física y la salud. La programación combina actividades de bajo impacto orientadas a la mejora de capacidades físicas relacionadas con la salud, como la gimnasia de mantenimiento, el yoga y el pilates. Estas actividades se realizan de manera periódica a lo largo del curso.

Como complemento, se incorporan talleres de “toma de contacto” con otras disciplinas (por ejemplo, marcha nórdica, zumba o chi kung) con periodicidad trimestral, de forma que los participantes puedan conocer nuevas opciones y favorecer su continuidad posterior en la oferta deportiva municipal o en la práctica autónoma. El proyecto arranca con una sesión informativa inicial en coordinación con el servicio de salud local y mantiene un sistema de seguimiento y evaluación durante el proceso mediante valoraciones grupales y tutorizaciones, orientadas a reforzar la motivación, adaptar la progresión a las necesidades del grupo y proponer planes individualizados para continuar tras el programa.

El Punto Activo cuenta con la colaboración de la Asociación Roble Moreno y de ADENI, además de la implicación de departamentos municipales como servicios sociales y el servicio de salud, así como la Mancomunidad de Servicios Sociales. Se contemplan medidas de inclusión, como señalética con pictogramas, espacios accesibles y la adaptación de ejercicios y comunicación a diferentes necesidades, de modo que personas con discapacidad puedan participar con seguridad.

Como cierre, se organiza un encuentro comarcal entre Puntos Activos para compartir experiencias y reforzar vínculos, y se prevé también algún intercambio bilateral con otro municipio participante en programas similares. Las actividades son gratuitas para las personas usuarias.

Fechas: 1 de octubre de 2026 a 30 de junio de 2027

Contacto: navarredonda@madrid.org; aedl@navarredondaysanmames.es

Más información: <https://navarredondaysanmames.madrid>

