

PROYECTO COMARCAL SIERRA NORTE: PUNTO ACTIVO PUENTES VIEJAS

PUENTES VIEJAS

760 Habitantes

El objetivo del proyecto es mejorar la calidad de vida y el bienestar de la población de Puentes Viejas mediante la integración de la práctica de actividad física en sus estilos de vida, especialmente en personas inactivas o sedentarias. El proyecto está dirigido a personas mayores de 65 años, adultos sedentarios mayores de 50 años, adultos menores de 50 años y jóvenes de 6 a 17 años.

Las actividades principales incluyen Yoga, Chi Kung, Pilates, y talleres de vida saludable y equilibrada. Yoga se realizará una vez por semana durante 1,5 horas para mayores de 65 años. Chi Kung se llevará a cabo dos veces por semana durante 1 hora para adultos mayores de 50 años. Pilates se practicará dos veces por semana durante 1 hora para adultos menores de 50 años. Además, se organizarán talleres de vida saludable con una duración de 2 horas cada uno, abordando temas como la gestión emocional, la respiración y la relajación.

Para los jóvenes, se han planificado actividades como la Escuela de Montaña para niños de 6 a 11 años, con salidas periódicas para conocer el entorno natural, y el Grupo de Aventura para adolescentes de 12 a 17 años, con actividades de multideporte de montaña y aire libre.

El proyecto también incluye un Encuentro Comarcal entre los distintos Puntos Activos de la Sierra Norte, con el fin de compartir experiencias y crear vínculos entre los participantes de diferentes municipios.

La difusión del proyecto se realizará a través de carteles, el boletín informativo municipal, la página web del Ayuntamiento, redes sociales y grupos de WhatsApp. Además, se coordinará con los servicios de salud y la trabajadora social del municipio para asegurar que la información llegue a todos los vecinos.

Fechas: octubre de 2025 a junio de 2026

Contacto: puentesviejas@madrid.org

Más información: www.puentesviejas.org

