



PROYECTO COMARCAL SIERRA NORTE. PUNTO ACTIVO. BUITRAGO MEJORANDO TU BIENESTAR

BUITRAGO DEL LOZOYA

1.967 Habitantes

El proyecto “Punto Activo Buitrago: Mejorando tu Bienestar” es una iniciativa del Ayuntamiento de Buitrago del Lozoya en el marco de la X Edición del Programa de colaboración institucional en actividad física y salud de la Comunidad de Madrid.

Su objetivo es mejorar la calidad de vida de la población mayor de 65 años, personas con discapacidad y personas derivadas de servicios médicos, mediante la integración del ejercicio físico en su rutina diaria.

El proyecto se desarrollará con actividades semanales como gimnasia suave, yoga y el programa “Descubre tu gimnasio”, todas con sesiones de 1,5 horas dos veces por semana. También se incluyen rutas “Paseos para el Recuerdo” y un Encuentro Comarcal de Mayores con otros municipios de la Sierra Norte.

Las actividades están diseñadas para fomentar la autonomía, la socialización y la adherencia a la práctica física, con sesiones prácticas, formativas y de evaluación.

Se promueve la inclusión mediante adaptaciones para personas con movilidad reducida, como el uso de sillas Joëlette.

El proyecto cuenta con la colaboración del centro de salud, servicios sociales, la Asociación Roble Moreno, y otras concejalías como turismo.

La difusión se realiza a través de redes sociales, cartelería, web municipal y reuniones informativas.

Fechas: octubre de 2025 a junio de 2026

Contacto: aedl@buitrago.org

Más información: www.buitrago.org

X Edición
PROGRAMA DE COLABORACIÓN INSTITUCIONAL EN PROYECTOS DE
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

