

PROYECTO COMARCAL SIERRA NORTE: PUNTO ACTIVO NAVARREDONDA Y SAN MAMÉS

NAVARREDONDA Y SAN MAMÉS

150 Habitantes

El proyecto "Proyecto Comarcal Sierra Norte: Punto Activo" tiene como objetivo mejorar la calidad de vida y el bienestar de la población de Navarredonda y San Mamés mediante la integración de la práctica de actividad física y ejercicio físico en sus estilos de vida. Está dirigido a personas adultas, especialmente aquellas mayores de 50 años y sedentarias.

Las actividades que se incluyen son gimnasia de mantenimiento, yoga y pilates, con clases semanales de 1,5 horas de duración. Además, se ofrecerán talleres de vida saludable y equilibrada, que abordarán temas como la nutrición, la gestión de emociones, la respiración y la relajación. Estos talleres se realizarán en seis sesiones de dos horas cada una.

El proyecto se complementa con un encuentro comarcal final entre distintos Puntos Activos de la Sierra Norte para compartir experiencias y motivar a los participantes. Se colabora con la concejalía de deportes, servicios sociales, el servicio de salud municipal y la Asociación Roble Moreno. Además, se realizarán evaluaciones periódicas para ajustar las actividades según las necesidades de los usuarios y asegurar su efectividad.

La difusión del proyecto se llevará a cabo mediante reuniones informativas, carteles, boletines informativos municipales, redes sociales y paneles informativos en lugares frecuentados por los vecinos.

Fechas: de octubre de 2025 a junio de 2026

Contacto: navarredonda@madrid.org;

Más información: <https://navarredondaysanmames.madrid>;
aedl@navarredondaysanmames.es

