

MONTEJO ACTIVO

MONTEJO DE LA SIERRA
381 Habitantes

El proyecto "Montejo Activo" tiene como objetivo ofrecer a la población de Montejo de la Sierra actividades deportivas variadas para evitar el sedentarismo, mejorar la salud y calidad de vida, y fomentar la convivencia vecinal.

Las actividades incluyen escalada, zumba, pilates y yoga, dirigidas a una amplia franja de edad, desde niños de 5 años hasta adultos mayores de 65 años. Cada actividad se realizará dos días a la semana en días alternos, con sesiones de 2 horas para zumba, pilates y yoga, y 2,5 horas para escalada, divididas en grupos infantil y adulto. Las clases de yoga se realizarán por la mañana, mientras que las demás actividades se llevarán a cabo por la tarde.

Durante las dos primeras semanas de octubre, se organizarán jornadas de puertas abiertas para que los vecinos puedan probar las actividades y decidir cuál les interesa más. El proyecto se coordinará desde el Ayuntamiento por el técnico de deportes y se diseñará y dirigirá por monitores deportivos cualificados, en colaboración con los servicios sanitarios del municipio. Además, se realizarán jornadas informativas sobre los beneficios de la actividad física y la alimentación saludable.

Se realizarán evaluaciones periódicas para ajustar las actividades según las necesidades de los usuarios y asegurar su efectividad. También se contará con la colaboración de asociaciones locales, servicios sociales y residencias de mayores para detectar casos en los que el deporte suponga un verdadero beneficio.

Se utilizarán los recursos locales como el rocódromo, gimnasio, pistas y sala polivalente para realizar las actividades.

Fechas: octubre de 2025 a junio de 2026

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

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

