

«MOVIMIENTO EN RASCAFRÍA»

RASCAFRÍA

1.736 Habitantes

El proyecto "Movimiento en Rascafría" tiene como objetivo mejorar la tasa de práctica físico-deportiva en el municipio, especialmente entre los adultos mayores de 50 años, que representan el 52% de la población.

Las actividades principales incluyen la creación de un punto activo en el municipio, con sesiones de una hora de duración, de lunes a viernes, en horario de mañana (martes y jueves) y tarde (lunes, miércoles y viernes). Además, se realizarán cuatro rutas de senderismo de marzo a junio, una por mes, y sesiones de zumba adaptado (octubre y febrero), bailes de fuerza-resistencia (noviembre y enero) y aeróbico sin impacto (diciembre).

Las actividades se llevarán a cabo en espacios al aire libre y en instalaciones deportivas municipales.

El proyecto también contempla la colaboración con el Centro de Salud "Ribera del Artiñuelo", para la derivación de pacientes sedentarios o inactivos. Además, se contará con la colaboración de la Asociación de la tercera edad Peñalara, el Club Deportivo de Rascafría, la Mancomunidad del Valle del Lozoya, el Centro de educación ambiental Valle del Paular y la Mancomunidad de Servicios Sociales Sierra Norte.

La difusión del proyecto se realizará a través de carteles, trípticos, redes sociales del Ayuntamiento, la página web del Ayuntamiento y la Mancomunidad del Valle del Lozoya, y correos electrónicos a las redes de comunicación de la Sierra Norte.

Fechas: octubre de 2025 a junio de 2026

Contacto: desarrollolocal@rascafría.org

Más información: www.rascafría.org

