



Ayuntamiento de la Villa de
Braojos
de la Sierra

BRAOJOS SE MUEVE

BRAOJOS DE LA SIERRA

212 Habitantes

El proyecto “Braojos se Mueve” es una iniciativa del Ayuntamiento de Braojos de la Sierra en el marco del Programa de Colaboración Institucional en proyectos de actividad física y salud de la Comunidad de Madrid.

Su objetivo principal es fomentar hábitos de vida saludables mediante la práctica regular de ejercicio físico, concretamente a través de un taller de Pilates.

El proyecto se desarrollará con sesiones de una hora dos veces por semana y está dirigido a personas de entre 30 y 55 años, con una población diana estimada del 20% del total del municipio.

Las actividades se centrarán en el taller de Pilates, que incluye ejercicios físicos y 10 minutos de meditación al final de cada sesión para reducir el estrés. Además, se realizará una sesión mensual al aire libre, si el clima lo permite, para fomentar la participación y la visibilidad del programa.

El proyecto contará con la colaboración del Centro de Salud local, que derivará usuarios y participará en la promoción de hábitos saludables. También se coordinará con la Trabajadora Social de la Mancomunidad de Servicios Sociales para facilitar la participación.

Se fomentará la colaboración intermunicipal mediante la difusión del programa en otros municipios de la Sierra Norte.

La difusión se realizará a través de carteles físicos, la web del Ayuntamiento, el Bando Móvil y mediante técnicos de desarrollo local.

La evaluación del proyecto se llevará a cabo mediante encuestas iniciales y finales, test de satisfacción y seguimiento continuo. El personal encargado estará debidamente cualificado y pertenece a la Asociación Biste.

Fechas: octubre de 2025 a junio de 2026

Contacto: braojos@madrid.org

Más información: www.braojos.org

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

