

**PROYECTO COMARCAL SIERRA NORTE: PUNTO ACTIVO. PARA NUESTROS MAYORES
2025-2026**

BUSTARVIEJO
2.743 Habitantes

El proyecto "ParaNuestrosMayores" del Ayuntamiento de Bustarviejo tiene como objetivo mejorar la salud y calidad de vida de la población mayor de 65 años mediante la promoción de la actividad física regular.

Los destinatarios son los mayores de 65 años, un sector con un alto índice de sedentarismo.

La actividad principal incluye sesiones de ejercicio físico dirigidas por profesionales, se realizarán ejercicios de fuerza, movilidad articular y ejercicio aeróbico de baja intensidad. Esta actividad se impartirá dos veces por semana. También se organizarán talleres de iniciación en la sala de musculación, sesiones de Cross training adaptadas y test físicos mensuales. Además, se impartirá un taller de mejora cognitiva "Nuestra Memoria en Movimiento" durante marzo y abril.

El proyecto cuenta con la colaboración de la Asociación Roble Moreno y la Asociación Deportiva Nacional I (ADENI), así como con la concejalía de Mayores y Servicios de Bustarviejo. También se coordinará con la residencia de mayores "El Concejo" y la asociación de mayores "El Brezal".

La difusión del proyecto se realizará a través de redes sociales, la página web del Ayuntamiento, cartelería y medios comarcales.

Este proyecto busca fomentar la autonomía y el envejecimiento activo de los mayores, integrándolos en actividades deportivas y sociales, y creando grupos autónomos de práctica deportiva.

Fechas: octubre de 2025 a junio de 2026

Contacto: coordinadordeportes@bustarviejo.org

Más información: <https://www.ayuntamientodebustarviejo.org>





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

