



**Comunidad
de Madrid**



PROYECTO COMARCAL SIERRA NORTE: PUNTO ACTIVO GARGANTA DE LOS MONTES

GARGANTA DE LOS MONTES

420 Habitantes

El proyecto "Punto Activo Garganta de los Montes" tiene como objetivo mejorar la calidad de vida y el bienestar de la población del municipio mediante la integración de la práctica de actividad física y ejercicio en sus estilos de vida.

El proyecto está dirigido a personas mayores de 65 años, adultos sedentarios mayores de 50 años, y jóvenes de entre 8 y 17 años.

Las actividades principales incluyen clases semanales de gimnasia suave para mayores y adultos, rutas para el recuerdo, talleres deportivos para jóvenes y escuela de montaña para jóvenes. Las clases de gimnasia se realizarán dos veces por semana, cada una de 1.5 horas de duración, mientras que las rutas y talleres se llevarán a cabo en primavera y cada dos meses, respectivamente. En la escuela de montaña, se realizarán salidas periódicas mensuales para conocer el entorno natural.

El proyecto también contempla la realización de encuentros comarcales y bilaterales con otros municipios para compartir experiencias y motivar a los participantes.

La colaboración con centros de salud, servicios sociales, y la Asociación Roble Moreno es esencial para la implementación y difusión del proyecto.

La difusión se realizará mediante cartelería, redes sociales, y reuniones informativas.

Además, se incluirán sesiones formativas y de evaluación para asegurar la adherencia y efectividad del programa.

Fechas: octubre de 2025 a junio de 2026

Contacto: ayuntamiento@gargantadelosmontes.es

Más información: www.gargantadelosmontes.org

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

