



«PROYECTO COMARCAL SIERRA NORTE: PUNTO ACTIVO PUENTES VIEJAS»

PUENTES VIEJAS

760 habitantes

Se trata de un proyecto de Actividad Física y Salud para dar continuidad al Punto Activo que se inició el curso pasado. Pretende continuar la actuación con una oferta variada de actividades de fomento de la actividad física dirigida y adaptada a cada grupo de población.

Tiene como objetivo facilitar el acceso inicial de usuarios sedentarios y/o inactivos a la práctica de ejercicio físico, así como promocionar la práctica regular de actividad física adaptada a las distintas etapas de la vida.

La línea de trabajo con la población mayor y/o adulta consiste en fomentar la práctica de ejercicio físico al aire libre (en parques o jardines principalmente) mediante sesiones dirigidas por profesionales de la actividad física y la salud.

El proyecto incluirá las siguientes actividades:

- Pilates, que se realizará en Paredes de Buitrago y estará orientada a usuarios de entre 20 y 65 años, principalmente.
- Yoga, que se hará en Serrada de la Fuente, y que se destinará a mayores de 20 años.
- Chi Kung (Qi Gong). Se hará en Mangirón, y será para mayores de 19 años.

El programa Actívate en Puentes Viejas, incluirá a su vez dos actividades: Conociendo nuestras sendas, dirigida fundamentalmente a menores de entre 6 y 11 años, pero que estará abierta a la participación de las familias como punto de encuentro; y Acercando la Montaña, orientada a adolescentes de entre 12 y 17 años.

Se realizará un Encuentro Comarcal final entre distintos Puntos Activos de mayores de la Sierra Norte que participan en este programa, con el fin de compartir experiencias, crear motivación y vínculos entre participantes de diferentes municipios.

Las actividades de promoción de la salud y la actividad física se realizarán a lo largo de 9 meses: de octubre de 2024 a junio de 2025.

Fechas: [de octubre de 2024 a junio de 2025](#)

Contacto: puentesviejas@madrid.org

Más información: www.puentesviejas.org

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

