

"BRAOJOS SE MUEVE VII EDICIÓN"

BRAOJOS DE LA SIERRA

233 Habitantes

El Ayuntamiento de Braojos de la Sierra impulsa el proyecto "Braojos se Mueve VII edición", cuyo objetivo principal es promover hábitos de vida saludables y la práctica regular de actividad física para mejorar el bienestar físico y mental de la población. Está dirigido especialmente a personas adultas de 30 a 55 años y a mayores de 55 a 99 años. La intervención se articula, en primer lugar, mediante un taller de pilates orientado a favorecer el equilibrio corporal, la flexibilidad y el cuidado de huesos y articulaciones, fomentando la adherencia al ejercicio en la etapa adulta. De forma complementaria, al finalizar las sesiones se incorporan dinámicas breves de meditación para reducir estrés y ansiedad y reforzar la relación entre movimiento, relajación y salud mental.

En paralelo, se incorpora un taller de gimnasia de mantenimiento para personas mayores, con propuestas adaptadas al nivel y a la condición física de cada participante, con especial atención a prevenir sedentarismo y promover autonomía funcional. Ambas actividades se realizan con periodicidad semanal (dos sesiones por semana cada taller) y, cuando las condiciones meteorológicas lo permitan, se programará una sesión mensual al aire libre para favorecer la interacción con el entorno y visibilizar el programa.

El proyecto contempla criterios de inclusión: espacios accesibles para personas con movilidad reducida y adaptación de ejercicios e intensidad según necesidades, además de coordinarse con el Centro de Salud para acciones de promoción y posibles derivaciones. La iniciativa se enmarca en el Programa de Colaboración Institucional en proyectos de actividad física y salud de la Consejería de Cultura, Turismo y Deporte, y cuenta con apoyo comunitario, incluyendo coordinación con la Mancomunidad de Servicios Sociales y profesionales vinculados a la Asociación Biste. Se trata de una actividad gratuita para las personas usuarias y es impartida por personal cualificado.

Fechas: 1 de octubre de 2026 a 30 de junio de 2027

Contacto: braojos@madrid.org

Más información: www.braojos.org

