

“PUNTO ACTIVO. PARA NUESTROS MAYORES 2026-2027”

BUSTARVIEJO

2.867 Habitantes

El Ayuntamiento de Bustarviejo, a través de su Concejalía de Deportes, desarrolla el Proyecto Comarcal Sierra Norte Punto Activo "Para Nuestros Mayores" (temporada 2026-2027), cuyo objetivo principal es combatir el sedentarismo y mejorar la salud, la autonomía y el envejecimiento activo mediante ejercicio físico regular. El programa se dirige prioritariamente a población de 65 años o más (y personas adultas sedentarias del entorno).

La intervención se articula en sesiones dirigidas semanales, con enfoque pedagógico, lúdico e integrador, combinando trabajo de fuerza y autocargas adaptadas, movilidad articular y ejercicio aeróbico de baja intensidad. Se prioriza la participación continuada y la adquisición de habilidades básicas para que, al finalizar, las personas usuarias puedan integrarse en otras actividades municipales o practicar de forma más autónoma.

Como actividades complementarias, se programan acciones mensuales de iniciación al entrenamiento funcional/cross training adaptado, sesiones de familiarización en la sala municipal de musculación y test físicos motivacionales para valorar el progreso (fuerza, flexibilidad, coordinación y resistencia), además de encuestas periódicas de calidad. También se realizan talleres específicos, uno al mes entre febrero y junio, centrados en nutrición saludable, espalda sana, fortalecimiento y prevención de dolencias, relajación y recuperación postural y alivio de dolores crónicos.

El proyecto cuenta con la coordinación comarcal del programa Sierra Norte Punto Activo, la colaboración de la Asociación ADENI y de la Asociación Roble Moreno, y la implicación de las áreas municipales de Mayores y Servicios Sociales, así como de otras entidades locales. Además, se establece coordinación intermunicipal con el Ayuntamiento de Valdemanco para facilitar la asistencia compartida a talleres. Se contemplan medidas de inclusión y atención a necesidades especiales mediante cuestionario PAR-Q inicial, adaptación de intensidades y ejercicios a patologías o movilidad reducida y seguimiento personalizado. Todas las actividades son gratuitas para las personas usuarias y están dirigidas por profesionales cualificados.

Fechas: 1 de octubre 2026 a 30 de junio 2027

Contacto: coordinadordeportes@bustarviejo.org

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





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

