

"PROYECTO COMARCAL SIERRA NORTE: PUNTO ACTIVO CERVERA DE BUITRAGO"

CERVERA DE BUITRAGO

165 Habitantes

El Ayuntamiento de Cervera de Buitrago impulsa el "Proyecto Comarcal Sierra Norte: Punto Activo Cervera de Buitrago" con el objetivo principal de mejorar la calidad de vida y el bienestar de sus habitantes, promoviendo ejercicio físico regular e incorporando a personas sedentarias. Se dirige prioritariamente a mayores de 65 años, pero está abierto a otros usuarios inactivos de menor edad.

El programa se inicia con una sesión informativa sobre salud y ejercicio, con apoyo del servicio sanitario local, y una valoración inicial para adaptar la intervención. La actividad central son sesiones dirigidas de gimnasia suave y yoga suave, con dos sesiones semanales de cada una de las disciplinas. Las actividades se llevan a cabo en grupos reducidos para facilitar el seguimiento. Se realizarán en instalaciones municipales (frontón cubierto y sala multiusos del centro polifuncional) y, cuando la climatología lo permita, en parques y espacios al aire libre del municipio. Como complemento, se organizarán talleres trimestrales de toma de contacto con otras disciplinas, acciones formativas breves sobre práctica segura y procesos de evaluación intermedia y final, con orientaciones para mantener la actividad de manera autónoma y seguimiento posterior de la adherencia.

La actuación se coordina a nivel comarcal con la Asociación Roble Moreno, con colaboración de ADENI, e implica a servicios sociales, salud y la Mancomunidad de Servicios Sociales. Incorpora asesoramiento técnico comarcal y apoyo al profesorado por personal licenciado o graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Se contemplan medidas de inclusión, como pictogramas y adaptaciones a necesidades especiales cuando se hagan necesarias. Se prevé un encuentro comarcal final entre municipios de la Sierra Norte, así como un encuentro bilateral con otro municipio de la red Madrid Región Activa. Las actividades incluidas en este proyecto son gratuitas para los usuarios participantes.

Fechas: 14 de septiembre de 2026 a 28 de junio de 2027

Contacto: secretaria@cerveradebuitrago.org; adl@cerveradebuitrago.org;

Más información: <http://www.cerveradebuitrago.org>

