

“PROYECTO COMARCAL SIERRA NORTE: PUNTO ACTIVO GARGANTA DE LOS MONTES”

GARGANTA DE LOS MONTES

442 Habitantes

El Ayuntamiento de Garganta de los Montes desarrolla el proyecto "Proyecto Comarcal Sierra Norte: Punto Activo Garganta de los Montes", con el objetivo principal de mejorar la calidad de vida y el bienestar mediante la integración del ejercicio físico en los estilos de vida.

Está dirigido prioritariamente a personas mayores de 65 años y a población adulta especialmente sedentaria, con prioridad para mayores de 50, e incorpora una línea específica orientada a público infantil y juvenil de 8 a 17 años con poco o ningún hábito deportivo. Para mayores de 65 años se programan dos clases semanales de gimnasia suave, y para adultos mayores de 50 otras dos clases semanales, con un enfoque de bajo impacto que trabaja movilidad, fuerza adaptada y ejercicio aeróbico de baja intensidad, incorporando control y seguimiento de la intensidad y adaptación a posibles dolencias. Como complemento, se realizan ‘Rutas/Paseos para el Recuerdo’ con periodicidad trimestral, consistentes en caminatas urbanas o por los alrededores que animan a vecinos menos activos a salir a caminar, favorecen la socialización y recogen historias y recuerdos del municipio.

Para la población joven se impulsa una Escuela de Montaña con salidas periódicas de aproximadamente 8 horas al mes, y talleres bimensuales de deportes colectivos llamados ‘Sábados deportivos’, con dinámicas lúdicas, gymkhanas y rotación por distintas modalidades para consolidar hábitos de ocio saludable y el vínculo con el medio natural.

El proyecto se coordina a nivel comarcal con otros Puntos Activos de la Sierra Norte, con el apoyo de la Asociación Roble Moreno y la colaboración de ADENI, además de la implicación de otros servicios municipales, la Mancomunidad de Servicios Sociales y, para algunas actividades juveniles, empresas locales de turismo y deporte de aventura.

Incorpora medidas de inclusión, como la posibilidad de rutas adaptadas para personas con movilidad reducida mediante sillas todoterreno Joëlette, señalética con pictogramas y adaptación metodológica para distintas necesidades. Se prevén varios encuentros intermunicipales: un encuentro bilateral con otro municipio, el encuentro comarcal final de la Sierra Norte para mayores y adultos, y un encuentro intermunicipal juvenil. Todas las actividades son gratuitas para las personas usuarias.

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

Contacto: ayuntamiento@gargantadelosmontes.es

Más información: www.gargantadelosmontes.org





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

