“DEPORTE Y SALUD EN GARGANTILLA Y PINILLA PUNTO ACTIVO 2026/2027”

GARGANTILLA DEL LOZOYA Y PINILLA DE BUITRAGO

405 Habitantes

El Ayuntamiento de Gargantilla del Lozoya y Pinilla de Buitrago impulsa el proyecto "Deporte y Salud en Gargantilla y Pinilla Punto Activo 2026/2027", con el objetivo de reducir el sedentarismo e integrar el ejercicio físico en los estilos de vida para mejorar el bienestar, la salud emocional y la calidad de vida de sus ciudadanos. Se dirige a tres grupos de población del municipio: personas mayores, población adulta/madura y niños y jóvenes.

El programa se estructura en actividades fijas y complementarias. Para mayores se desarrollará gerontogimnasia o gimnasia preventiva dos días por semana, apoyada por el uso de aparatos biosaludables del Centro de Día de Pinilla. Para adultos se impartirá gimnasia de mantenimiento dos días por semana y una sesión semanal de iniciación al pilates, favoreciendo la mejora de la movilidad, la coordinación y la adherencia a la práctica. Con niños y jóvenes se programarán actividades deportivas continuadas principalmente en fines de semana y periodos vacacionales, con propuestas de multideporte y juegos cooperativos en las instalaciones municipales. Se incluirán rutas y paseos guiados por sendas del entorno, con periodicidad mensual, y actividades intergeneracionales (padres e hijos, abuelos y nietos) también de carácter mensual, para reforzar la convivencia y la motivación. Como actividades complementarias se prevén talleres de hábitos saludables y alimentación con apoyo profesional, desayunos o meriendas saludables y dinámicas participativas, así como charlas de control del riesgo cardiovascular, talleres de autocuidado y dos acciones formativas de primeros auxilios, junto a propuestas de uso responsable del móvil y redes sociales y otras actividades puntuales adaptadas a la demanda.

El proyecto cuenta con la colaboración de la Mancomunidad de Servicios del Valle Medio del Lozoya, la Mancomunidad de Servicios Sociales Sierra Norte, el Centro de Salud de Buitrago del Lozoya, el Centro de Educación Ambiental de El Cuadrón y otras entidades formativas.
Es inclusivo: está abierto sin discriminación y contempla adaptaciones para personas con discapacidad, con apoyos técnicos cuando sea necesario.
Se prevén encuentros e intercambios con otros municipios, como El Cuadrón y Lozoya, y todas las actividades son gratuitas para los usuarios y estarán dirigidas por profesionales titulados.

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

Contacto: arturo.munoz@madrid.org

Más información: www.gargantillaypinilla.org (actividades municipales).

