



“PROYECTO COMARCAL SIERRA NORTE: PUNTO ACTIVO LA HIRUELA VIVA 2026-2027”

LA HIRUELA

88 Habitantes

El Ayuntamiento de La Hiruela presenta el proyecto "Proyecto Comarca Sierra Norte: Punto Activo La Hiruela Viva 2026-2027", con el objetivo de facilitar la incorporación de personas sedentarias o inactivas a la práctica de ejercicio físico y promover hábitos saludables de forma regular y adaptada a cada etapa de la vida. Está dirigido a personas mayores de 65 años y, con prioridad, a población adulta mayor de 50 años, así como a adultos menores de 50 años con baja actividad y a menores de 6 a 14 años.

La programación combina sesiones prácticas, formativas y de seguimiento. Para la población adulta y mayor se desarrollan clases semanales de yoga suave y pilates, además de una sesión semanal de yoga-meditación para adultos menores de 50 años. Además, se complementa con tres talleres, uno por trimestre, sobre alimentación, vida sana y bienestar, y con tres "Rutas para el recuerdo" en primavera, concebidas como paseos activos que fomentan la socialización y el vínculo con el entorno. A lo largo del curso se realizan también una sesión inicial informativa con apoyo sanitario y evaluaciones intermedias y finales para ajustar la intensidad y favorecer la adherencia.

Para infancia y juventud se ofrece un programa de multideporte y actividades en el medio natural, organizado en fines de semana y distribuido en torno a ocho horas mensuales durante cinco meses en otoño y primavera, incluyendo deportes y propuestas como orientación, bicicleta, escalada o juegos tradicionales.

El proyecto se coordina comarcilmente con otros Puntos Activos de la Sierra Norte y contempla un encuentro comarcal final como espacio de intercambio entre municipios. Cuenta con la colaboración de la Asociación Roble Moreno (coordinación) y el apoyo de ADENI, así como la implicación de servicios sociales, la Mancomunidad de Servicios Sociales y el servicio de salud municipal. Incorpora medidas de inclusión como el apoyo para personas con dificultad en la marcha, pictogramas y adaptación de las sesiones a necesidades especiales. Las actividades son gratuitas para los usuarios y se imparten por profesionales cualificados del ámbito de la actividad física y el deporte.

Fechas: 1 de octubre 2026 a 30 de junio 2027

Contacto: aytolahiruela@ayuntamientos.madrid.org

Más información: www.lahiruela.es

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

