

## “LA SERNA SE MUEVE”

### LA SERNA DEL MONTE

110 Habitantes

El Ayuntamiento de La Serna del Monte desarrolla el proyecto “La Serna se Mueve”, un Programa Comunitario de Actividad Física, Salud y Envejecimiento Activo, con el objetivo principal de incrementar la práctica regular de actividad física saludable, reducir el sedentarismo y mejorar la salud funcional y la calidad de vida de la población adulta. El proyecto está dirigido prioritariamente a personas mayores de 50 años y a población sedentaria del municipio, aunque también se abre a vecinos de municipios cercanos.

El programa contempla como eje central la realización de dos actividades físicas dirigidas, pilates y gimnasia de mantenimiento, adaptadas a las características y necesidades de los participantes, y en las que se incluyen ejercicios de fuerza, equilibrio, movilidad y flexibilidad. Estas actividades se complementan con talleres de mindfulness orientados al bienestar emocional y talleres de nutrición saludable, así como con la puesta en marcha de Puntos Activos al aire libre, caminatas guiadas y actividades de movilidad activa en entornos naturales y espacios públicos del municipio. La periodicidad general es semanal, manteniendo una continuidad a lo largo de todo el curso para favorecer la adherencia y la adquisición de hábitos saludables. Las actividades se desarrollan tanto en instalaciones municipales como en espacios exteriores y zonas periurbanas de La Serna del Monte, promoviendo el uso activo del entorno y la convivencia vecinal. Asimismo, tiene en cuenta criterios de inclusión, adaptando las actividades a personas con patologías, limitaciones funcionales o necesidades especiales, garantizando un acceso equitativo y seguro.

El proyecto cuenta con la colaboración del Centro de Salud de Buitrago del Lozoya, así como de diversas entidades, instituciones y asociaciones locales, servicios sociales y otros municipios de la zona. Se tiene prevista la participación en el Encuentro intermunicipal de Puntos Activos de la Sierra Norte como punto final al desarrollo del curso.

Todas las actividades son gratuitas para los usuarios, y el programa dispone de personal cualificado, incluyendo la participación de monitores de las diferentes especialidades y licenciados o graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, lo que asegura una intervención técnica adecuada y de calidad.

**Fechas:** 16 de septiembre de 2026 a 30 de junio de 2027

**Contacto:** [ayuntamiento@lasernadelmonte.org](mailto:ayuntamiento@lasernadelmonte.org)

**Más información:** [www.lasernadelmonte.org](http://www.lasernadelmonte.org)

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

