

"JUVENAL IX. PUNTO ACTIVO PIÑUECAR-GANDULLAS"

PIÑUECAR-GANDULLAS

184 Habitantes

El Ayuntamiento de Piñuecar-Gandullas presenta el proyecto "Juvenal IX. Punto Activo de Piñuecar-Gandullas", cuyo objetivo principal es mejorar la calidad de vida y el bienestar de la población incorporando la actividad física y el ejercicio a los estilos de vida. Está dirigido a población adulta, mayores de 65 años y jóvenes de 7 a 15 años del municipio. El programa se articula en torno a sesiones periódicas de Pilates en Piñuecar y en Gandullas, concebidas como actividad vertebradora para promover hábitos saludables, mejorar la condición física y favorecer la relación vecinal. Se complementa con la incorporación de Full Body en Piñuecar, orientado a una práctica de mayor intensidad para adultos jóvenes, y con una gimnasia de mantenimiento adaptada para mayores en Gandullas, especialmente pensada para personas de más edad y para usuarios derivados desde el centro de salud. Asimismo, se desarrollarán talleres de gimnasia para jóvenes en ambos núcleos de población, con una periodicidad quincenal, fomentando la práctica preventiva y el gusto por el movimiento desde edades tempranas. Como acciones puntuales, se realizarán dos rutas guiadas de senderismo en entornos naturales (una al inicio y otra hacia la clausura del programa), abiertas a distintos perfiles para animar a la participación y reforzar la cohesión entre Piñuecar y Gandullas. Las actividades se llevan a cabo en la sala polivalente de Piñuecar (edificio consistorial), el edificio polivalente de Gandullas, las instalaciones deportivas municipales y los espacios naturales del entorno.

El proyecto se apoya en la colaboración con la Trabajadora Social de la Mancomunidad de Servicios Sociales y en la coordinación con el Centro de Salud para la información, sensibilización y derivación de participantes, incorporando medidas de inclusión mediante grupos reducidos, seguimiento individualizado y propuestas adaptadas a distintas capacidades. Se impulsa también la coordinación intermunicipal mediante la publicidad de las acciones en otros pueblos de la Sierra Norte de Madrid. Todas las actividades son gratuitas para las personas usuarias, y son impartidas y tutorizadas por profesionales cualificados, incluida la participación de un graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, con encuestas y entrevistas de evaluación y seguimiento para favorecer la adherencia tras la finalización del Punto Activo.

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

Contacto: ayuntamiento.pinuecar.gandulla@gmail.com

Más información: <https://pinuecargandullas.sedelectronica.es>

