



“PROYECTO COMARCAL SIERRA NORTE: PUNTO ACTIVO AYUNTAMIENTO DE PUENTES VIEJAS”

PUENTES VIEJAS

762 Habitantes

El Ayuntamiento de Puentes Viejas presenta el proyecto “Proyecto Comarcal Sierra Norte: Punto Activo Ayuntamiento de Puentes Viejas” con el objetivo principal de mejorar la calidad de vida y el bienestar integrando la actividad física en los estilos de vida, facilitando el acceso de personas sedentarias o inactivas al ejercicio y promoviendo su práctica regular. Está dirigido a población mayor de 65 años, personas adultas, con prioridad para mayores de 50 y para quienes no realizan actividad física, menores de 5 a 17 años con bajo hábito deportivo y personas con movilidad reducida o diversidad funcional.

La programación combina sesiones dirigidas y actividades en el entorno para favorecer la adherencia al ejercicio. Para población mayor y adulta se ofertan clases de yoga suave con periodicidad semanal, pilates y chi kung con una periodicidad semanal de dos sesiones. Las actividades se desarrollan en distintos núcleos del municipio: yoga en la Sala Clínica de Serrada de la Fuente, chi kung en el lavadero de Mangirón y pilates en el Centro Cultural de Paredes de Buitrago, con grupos reducidos que facilitan el seguimiento individual y la adaptación por necesidades de salud.

De forma complementaria se organizan cuatro talleres de vida saludable centrados en hábitos, gestión emocional, respiración y relajación, así como sesiones informativas iniciales para reforzar la educación para la salud.

Para la infancia y juventud se desarrolla “Actívate en Puentes Viejas”: la Escuela de Montaña, dos jueves al mes y una salida mensual y, el Grupo Aventura con una salida mensual y con propuestas de multideporte y actividades en el medio natural que fomentan la autonomía, la convivencia y el vínculo con el territorio.

Como cierre, se prevé un encuentro comarcal final con otros Puntos Activos de la Sierra Norte, con dinámicas compartidas y una jornada de intercambio entre participantes de diferentes municipios.

El proyecto cuenta con coordinación comarcal y colaboración del tejido institucional y asociativo, destacando la Asociación Roble Moreno y ADENI, además de la implicación de servicios sociales, el servicio de salud municipal, la Mancomunidad de Servicios Sociales y áreas de educación y juventud.

Todas las actividades son gratuitas para las personas usuarias y cuentan con profesionales cualificados, incluyendo un asesor técnico comarcal licenciado/graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte que apoya al profesorado y la adaptación de las sesiones.

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

Contacto: puentesviejas@madrid.org

Más información: www.puentesviejas.org

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



PUNTO ACTIVO

oct. 2026

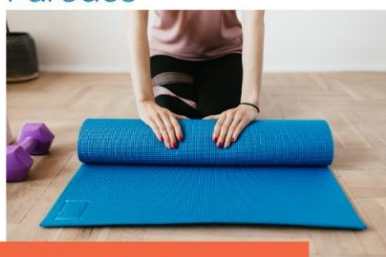
PUENTES VIEJAS

jun. 2027

PILATES

18-50
años

Paredes



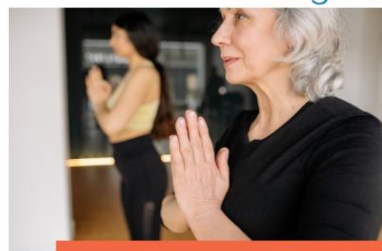
Lunes y miércoles
16:45 - 17:45

+ 50 años

(QI GONG)

CHI KUNG

Mangirón

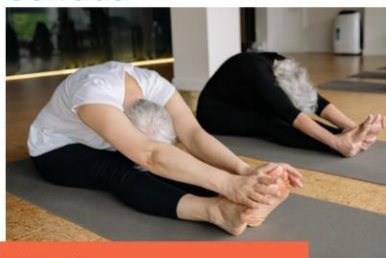


Martes
18:30 - 19:30 / 19:30 - 20:30

YOGA

+ 65 años

Serrada



Miércoles
19:00 - 20:30

ESCUELA DE MONTAÑA

6-11 años

Mangirón

2 jueves al mes
1 salida al mes



1 salida al mes

GRUPO DE AVENTURA

12-17 años

MÁS INFORMACIÓN:

dinamizacion@puentesviejas.org

whatsapp 636 90 26 24

XI Edición

PROGRAMA DE COLABORACIÓN INSTITUCIONAL EN PROYECTOS DE
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

