

PROYECTO COMARCAL SIERRA NORTE: PUNTO ACTIVO EL BERRUECO

EL BERRUECO

802 Habitantes

El Proyecto Comarcal Sierra Norte: Punto Activo El Berrueco, en su X edición, tiene como objetivo mejorar la calidad de vida y bienestar de la población mediante la integración de la práctica de actividad física y ejercicio en sus estilos de vida, especialmente en personas sedentarias o inactivas.

El proyecto está dirigido principalmente a personas adultas, con prioridad para mayores de 50 años.

Las actividades principales incluyen clases semanales de gimnasia suave y Pilates, cada una con una duración de 1.5 horas, y talleres de toma de contacto con otras disciplinas como Taichí, Chi-kung y marcha nórdica. Estas actividades se realizarán en grupos de hasta 20 personas, facilitando procesos individualizados de formación y evaluación. Además, se organizarán encuentros comarcales entre distintos Puntos Activos de la Sierra Norte para compartir experiencias y motivar a los participantes.

El proyecto cuenta con la colaboración de centros de salud, servicios sociales, y la Asociación Roble Moreno, que coordina las actividades y proporciona apoyo técnico. También se realizarán encuentros bilaterales con otros municipios de la Comunidad de Madrid para fomentar la interacción y el intercambio de experiencias entre los participantes.

La difusión del proyecto se realizará mediante reuniones informativas, carteles, boletines municipales, redes sociales, y la página web del Ayuntamiento, asegurando que la información llegue a todos los potenciales participantes.

Fechas: octubre de 2025 a junio de 2026

Contacto: administracion@elberrueco.org

Más información: www.elberrueco.org

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

