

PROYECTO COMARCAL SIERRA NORTE: PUNTO ACTIVO HORCAJUELO MÁS ACTIVA

HORCAJUELO DE LA SIERRA

108 Habitantes.

El proyecto "Horcajuelo Más Activa" tiene como objetivo mejorar la calidad de vida y bienestar de la población de Horcajuelo de la Sierra mediante la integración de la práctica de actividad física y ejercicio en sus estilos de vida.

Los destinatarios son personas mayores de 65 años, adultos sedentarios mayores de 50 años, niños mayores de 4 años y personas con movilidad reducida.

Las actividades principales incluyen clases semanales de gimnasia suave y yoga, talleres de toma de contacto con disciplinas como marcha nórdica, zumba y pilates, y talleres de superación de duelo. Para los jóvenes, se realizarán actividades deportivas al aire libre y en el medio natural, incluyendo una Escuela de Montaña. La periodicidad de las actividades varía, con clases semanales y talleres mensuales.

El proyecto cuenta con la colaboración de centros educativos, centros de mayores, centros de salud locales, la Asociación Roble Moreno, y otros municipios de la Sierra Norte.

Se realizarán dos tipos de encuentros comarcales, un encuentro bilateral, que se organizará con otro municipio cercano o perteneciente a la red de municipios de Madrid Región Activa, y otro encuentro comarcal de Puntos Activos de la Sierra Norte, este encuentro se realizará al final del curso. Ambos encuentros serán fundamentales para fortalecer la comunidad, promover la actividad física y celebrar los logros alcanzados durante el año.

La difusión se realizará mediante carteles informativos, boletines municipales, redes sociales, y la coordinación con la trabajadora social y el personal de salud del municipio.

Fechas: octubre de 2025 a junio de 2026

Contacto: admon.horcajuelo@gmail.com

Más información: <http://horcajuelodelasierra.es>

