



**PROYECTO COMARCAL SIERRA NORTE: PRESCRIPCIÓN MUNICIPAL DE EJERCICIO FÍSICO
CON PUNTO ACTIVO AYUNTAMIENTO DE LA ACEBEDA. LA ACEBEDA SE ACTIVA.**

LA ACEBEDA
67 Habitantes

El Proyecto Comarcal Sierra Norte: Prescripción Municipal de Ejercicio Físico con Punto Activo "Ayuntamiento de La Acebeda" tiene como objetivo mejorar la calidad de vida y bienestar de la población de La Acebeda mediante la integración de la actividad física en sus estilos de vida.

El proyecto está dirigido a adultos y mayores sedentarios y/o inactivos.

Las actividades principales incluyen:

- Iniciación al Pilates: Dos clases semanales de 1,5 horas.
- Talleres de nutrición y vida saludable: Tres talleres anuales de 2 horas cada uno.
- Rutas a pie adaptadas: Dos salidas anuales con merienda saludable.
- Taller de Danzas del Mundo: Tres talleres de 2,5 horas.
- Visita a piscina climatizada: Una vez al año con actividades hidro-terapéuticas.

El proyecto también contempla talleres intergeneracionales para fomentar la participación de toda la población, incluyendo menores durante periodos no escolares. Además, se realizarán actividades complementarias como talleres de bienestar y salidas saludables.

La colaboración incluye centros de salud, servicios municipales de ejercicio físico, y la Asociación Roble Moreno, que coordina con otros municipios de la Sierra Norte.

La difusión del proyecto se realizará mediante reuniones informativas, carteles, redes sociales municipales, y la web Madrid Región Activa.

Este proyecto busca no solo incrementar la actividad física, sino también crear espacios de encuentro y socialización, promoviendo un envejecimiento activo y saludable.

Fechas: octubre de 2025 a junio de 2026

Contacto:

Más información:

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

