

PROYECTO COMARCAL SIERRA NORTE PUNTO ACTIVO. LA HIRUELA VIVA 2025-2026

LA HIRUELA

74 Habitantes

El Proyecto Comarcal Sierra Norte Punto Activo "La Hiruela Viva" tiene como objetivo mejorar la calidad de vida y bienestar de la población de La Hiruela 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:

- Yoga suave: Una clase semanal de 1,5 horas.
- Pilates: Una clase semanal de 1,5 horas.
- Yoga-Meditación: Una clase semanal de 1,5 horas.
- Actividades deportivas para menores: Ocho horas mensuales durante cinco meses.
- Rutas para el recuerdo: Tres rutas anuales de dos horas cada una.
- Talleres de alimentación saludable y vida sana: Tres talleres anuales de dos horas cada uno.
- Encuentro Comarcal: Incluye una gymkhana de dos horas.

El proyecto también contempla la colaboración con 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: aytolahiruela@ayuntamientos.madrid.org

Más información: www.ayuntamientolahiruela.es

