

**PROYECTO COMARCAL SIERRA NORTE: PUNTO ACTIVO CUIDATE, CUIDAME. MADARCOS**

**MADARCOS**  
72 Habitantes

El objetivo del proyecto es mejorar la calidad de vida y bienestar de la población de Madarcos mediante la integración de la práctica de actividad física y ejercicio físico en sus estilos de vida. Los destinatarios son personas mayores de 65 años y personas adultas, especialmente sedentarias, mayores de 50 años.

Las actividades principales incluyen gimnasia suave para mayores de 65 años, con dos clases semanales de 1,5 horas cada una, yoga para mayores de 50 años, con una clase semanal de 1,5 horas, y yoga emocional para personas adultas de más de 30 años, con una clase quincenal de 1,5 horas. Además, se realizarán talleres de alimentación y nutrición y talleres de vida saludable y equilibrada, cada uno con tres sesiones de 2 horas. También se organizarán rutas para el recuerdo, con cuatro paseos de 2 horas durante los meses de primavera, y talleres de toma de contacto con disciplinas como Taichi y Chi-kung.

El proyecto cuenta con la colaboración del servicio de salud del municipio, la Asociación Roble Moreno, y otros municipios de la Sierra Norte. Se realizará un encuentro comarcal final entre distintos Puntos Activos de mayores de la Sierra Norte para compartir experiencias y motivar a los participantes.

La difusión del proyecto se realizará a través de cartelería, redes sociales, la web municipal, y grupos de WhatsApp de ediciones anteriores.

**Fechas:** octubre de 2025 a junio de 2026

**Contacto:** [a.madarcos@yahoo.es](mailto:a.madarcos@yahoo.es)

**Más información:** <https://www.madarcos.madrid/>

