



«ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD MAYORES Y NIÑOS EN GARGANTILLA DEL LOZOYA 2023/2024»

GARGANTILLA DEL LOZOYA Y PINILLA DE BUITRAGO

361 hab.

«ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD MAYORES Y NIÑOS EN GARGANTILLA DEL LOZOYA 2023/2024». El proyecto engloba dos actuaciones: Una dirigida a los mayores y otra dirigida a los niños. Pretende la promoción de la actividad física como medio para mejorar la salud de las personas, combatiendo el sedentarismo y la favoreciendo la promoción de la cultura física desde la infancia.

Actividad de mayores.

Actividades dirigidas a mantener y mejorar la autonomía de la población mayor mediante el ejercicio físico. Se llevará a cabo un día a la semana, con el apoyo de sesiones teóricas o charlas. Se desarrollarán en el Centro de Mayores de Pinilla de Buitrago, que cuenta con máquinas biosaludables.

Para el traslado de los participantes la mancomunidad de servicios del Valle Medio del Lozoya cuenta con una furgoneta de apoyo a los 4 municipios: Gargantilla del Lozoya, Pinilla de Buitrago, Navarredonda y San Mamés.

La actuación principal y constante de gimnasia dirigida a este colectivo será realizada por un fisioterapeuta con amplia experiencia en trabajo con mayores y dinamización comunitaria.

Fecha de inicio: 3 de noviembre de 2023

Fecha fin: 15 de junio de 2024

Actividad de niños.

Para las actividades de promoción de la actividad física y la salud en los niños el lugar central es el Parque Municipal de la Cerca del Pernal, donde contamos con una pista de pádel, una pista de tenis, fútbol sala, fútbol y de baloncesto.

Por otro lado, contamos con varias sendas auto guiadas en los alrededores del municipio, que serán utilizadas para iniciar a los niños en el senderismo, siendo

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





**Comunidad
de Madrid**



además acompañados por el ADL, quien les explicará la flora y la fauna que nos encontramos en el camino. Estas sendas ponen en comunicación nuestras cuatro localidades mancomunadas que participan en el proyecto Gargantilla del Lozoya y Pinilla de Buitrago.

Fecha de inicio: 24 de noviembre de 2023

Fecha fin: 16 de junio de 2024

Fechas: noviembre de 2023 a junio de 2024.

Contacto: aytogarpin@ayuntamientos.madrid.org

Más información: www.gargantillaypinilla.org (actividades municipales).

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





GIMNASIA PARA MAYORES

(ACTIVIDAD GRATUITA)

VIERNES
11:00h-12:00h

**CENTRO DE MAYORES DE
PINILLA DE BUITRAGO**
(COMIENZO EL 3/11/2023)

 **CONSEJERÍA DE CULTURA,
TURISMO Y DEPORTES**
Comunidad de Madrid

 **AYUNTAMIENTO DE GARGANTILLA DEL LOZOYA Y PINILLA DE BUITRAGO**
PROGRAMA DE COLABORACIÓN INSTITUCIONAL EN PROYECTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

 **Asociación BISTE**

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



Actividades para niños y niñas los fines de semana

Desde el 24 de noviembre de 2023.



Horario
Viernes y sábados de
17:00 a 21:00 hs
Domingos de 11:00 a
15:00 hs



Actividades divertidas

Desde el 24 de noviembre
dará comienzo la actividad
GRATUITA dirigida a niños y
niñas DESDE LOS 6 AÑOS.

Son actividades lúdico
deportivas, dentro de lo que
permita la climatología

No requiere
inscripción previa

Infórmate en el
Ayuntamiento



En el centro
polivalente de
Gargantilla del
Lozoya



Juegos deportivos en el
exterior, ping-pong, juegos
de mesa, manualidades,
conocimiento del entorno, y
muchas cosas más....

¿Dónde está el
centro Polivalente?
Avda de la Estación 15
Gargantilla del Lozoya



¡¡¡ Os esperamos !!!

