



“Montejo activo”

MONTEJO DE LA SIERRA
372 habitantes

El proyecto se basa en ofrecer a la población de Montejo de la Sierra actividades deportivas variadas que eviten el sedentarismo y mejoren su calidad de vida en el municipio, evitando que tengan que desplazarse en coche a otras localidades para poder realizarlas.

Se pretende fomentar la convivencia vecinal y la mejora en las relaciones personales evitando así el aislamiento y la soledad sobre todo en personas de edad avanzada del municipio.

Con estas actividades deportivas: Pádel, Escalada y Gimnasia de mantenimiento, se busca ofrecer una amplia oferta de ocio saludable para todas las edades durante los meses de octubre a junio dentro del curso escolar 2023/2024.

Escalada: Esta actividad deportiva está destinada a personas de todas las edades, desde niños hasta gente adulta. Se prevé una participación en su mayoría de jóvenes desde diez años, adolescentes y gente de mediana edad hasta los 50 años.

Pádel: Esta disciplina deportiva está destinada a personas de todas las edades, desde niños hasta gente adulta. Se prevé una participación en su mayoría de jóvenes desde diez años, adolescentes y gente de edad adulta hasta los 65 años.

Gimnasia de mantenimiento: Está destinada a gente de edad adulta mayores de 65 años con adaptación de la intensidad a cada edad fomentando un envejecimiento activo.

Cada actividad incluirá dos sesiones a la semana en días alternos, 4 horas cada actividad. Por la tarde se realizarán pádel y escalada en dos grupos de diferentes edades, y gimnasia de mantenimiento se realizará 2 días a la semana en dos grupos separados por niveles de intensidad.

Fechas: octubre de 2023 a junio de 2024.

Contacto: montejodelasierra@madrid.org; ocio@montejodelasierra.net;
ayuntamiento.montejodelasierra@gmail.com

Más información: <https://www.montejodelasierra.net>

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

