



LA FRAGUA

Deposito Legal M-8610-2025



EN VILLAVIEJA, TODAS LAS EDADES CUENTAN

Este mes, desde La Fragua, queremos poner en valor lo que da sentido a Villavieja del Lozoya: sus personas. Las de siempre y las que acaban de llegar. Las que suman años con serenidad y sabiduría, y las que apenas empiezan a descubrir el mundo. Porque en un pueblo vivo, todas las generaciones importan.

COMPROMISO CON LA INFANCIA

En Villavieja se organizan actividades que responden a esta diversidad: talleres para ejercitar la memoria, espacios de juego, rutas compartidas, encuentros intergeneracionales. Y lo más importante: el compromiso. Este mes, el pueblo ha dado un paso adelante celebrando el Pleno Municipal de Infancia y Juventud, donde un grupo de 10 chicas y chicos hicieron la presentación del proyecto "Olimpiadas de Villavieja".

Además, se leyó el Manifiesto de Villavieja Contra el Maltrato Infantil, corroborando el compromiso de la entidad con la creación de espacios seguros para las niñas y los niños.



La Sierra Norte no es solo paisaje. Es también tejido humano, de respeto y comunidad. Cuidar a quienes la habitan –desde la infancia hasta la vejez– es nuestra forma más auténtica de mirar al futuro.

INFANCIA CON VOZ PROPIA: VILLAVIEJA CELEBRA EL 25 DE ABRIL CON UN PLENO INFANTIL Y UN MANIFIESTO CONTRA EL MALTRATO

El grupo de participación infantil impulsa unas olimpiadas para julio y el Ayuntamiento reafirma su compromiso con la protección frente a la violencia contra la infancia

Villavieja del Lozoya conmemoró el Día Internacional contra el Maltrato Infantil con una jornada especialmente significativa: la celebración del Pleno Municipal de Infancia y Juventud, un espacio de participación activa donde niñas y niños del municipio tomaron la palabra y presentaron la propuesta que llevan trabajando durante todo el curso en nuestras *"merendolas participativas"*.



Durante el pleno, el Ayuntamiento leyó públicamente un manifiesto institucional en el marco del 25 de abril, Día Internacional contra el Maltrato Infantil. En el texto, el consistorio expresó con claridad su compromiso con la erradicación de cualquier forma de violencia hacia niñas, niños y adolescentes, desde el reconocimiento de que el maltrato adopta múltiples formas –físicas, emocionales, institucionales– y que muchas de ellas permanecen ocultas tras el silencio o la normalización social.

El manifiesto insistió en que la protección de la infancia es una responsabilidad compartida que va más allá de las familias o los centros educativos: implica a toda la comunidad. También recordó que las consecuencias del maltrato son profundas y duraderas, afectando el bienestar emocional y las oportunidades de desarrollo de quienes lo sufren.

Desde el Ayuntamiento se hizo un llamamiento a la ciudadanía a estar atenta, a actuar ante la sospecha y a comprometerse activamente con una cultura del buen trato. En este sentido, se subrayó la importancia de visibilizar el problema, romper el silencio y generar entornos seguros donde niñas y niños puedan crecer con respeto, escucha y dignidad. El manifiesto insistió en que la protección de la infancia es una responsabilidad compartida que va más allá de las familias o los centros educativos: implica a toda la comunidad. También recordó que las consecuencias del maltrato son profundas y duraderas, afectando el bienestar emocional y las oportunidades de desarrollo de quienes lo sufren.

Desde el Ayuntamiento se hizo un llamamiento a la ciudadanía a estar atenta, a actuar ante la sospecha y a comprometerse activamente con una cultura del buen trato. En este sentido, se subrayó la importancia de visibilizar el problema, romper el silencio y generar entornos seguros donde niñas y niños puedan crecer con respeto, escucha y dignidad.

La lectura del manifiesto se enmarca en el trabajo que el municipio viene realizando en coherencia con la LOPIVI (Ley Orgánica de Protección Integral a la Infancia y la Adolescencia frente a la Violencia), reforzando el papel de las instituciones locales en la prevención, detección y atención ante cualquier situación de vulneración de derechos. Esta ley, pionera en el ámbito estatal, sitúa la protección de la infancia como una prioridad transversal y reconoce el derecho de las personas menores a ser escuchadas y a vivir libres de violencia en todos los ámbitos de su vida.

Con este acto, Villavieja del Lozoya renueva su compromiso con la construcción de un pueblo más seguro, consciente y protector para la infancia y adolescencia.

Manifiesto del Ayuntamiento de Villavieja del Lozoya con motivo del Día Internacional contra el Maltrato Infantil

Hoy, 25 de abril, el Ayuntamiento de Villavieja del Lozoya alza la voz con firmeza y compromiso en el Día Internacional contra el Maltrato Infantil, una jornada en la que renovamos nuestra voluntad colectiva de proteger y cuidar a la infancia, el bien más valioso y vulnerable de nuestra sociedad.

El maltrato infantil adopta muchas formas: violencia física, abuso psicológico, negligencia, abandono emocional, explotación sexual o cualquier acción u omisión que atente contra el bienestar y desarrollo de niñas, niños y adolescentes. Muchas veces estas situaciones permanecen ocultas tras muros de silencio, miedo o indiferencia, lo que hace aún más urgente la labor de visibilización y sensibilización.

Las consecuencias del maltrato infantil no se limitan al presente: marcan a quienes lo sufren durante toda su vida. Afectan su autoestima, su salud mental, sus relaciones sociales y sus oportunidades de desarrollo. Son heridas invisibles que pueden acompañarles silenciosamente hasta la edad adulta, con efectos duraderos en su bienestar emocional y psicológico.

Por ello, desde este Ayuntamiento hacemos un llamamiento a toda la ciudadanía: proteger a la infancia es responsabilidad de todos y todas. No podemos ni debemos mirar hacia otro lado. Es nuestro deber moral, legal y humano estar atentos, actuar ante la sospecha y no permitir que ningún niño o niña crezca en un entorno de violencia o abandono.

Desde nuestra, reiteramos hoy nuestro compromiso firme con la erradicación de cualquier forma de maltrato infantil. Trabajamos y seguiremos trabajando para fomentar una cultura de buen trato, reforzar la educación en valores, apoyar a las familias, formar a profesionales, y colaborar estrechamente con el resto de servicios públicos en la detección y atención a las víctimas.

Este 25 de abril, reafirmamos que Villavieja del Lozoya es un pueblo que protege a su infancia. Porque cada niño y niña merece crecer en paz, con amor, respeto y dignidad.

No al maltrato infantil, protejamos a nuestros niños, niñas y adolescentes entre todos y todas.



MOVERSE PARA VIVIR MEJOR

La actividad física como motor de salud y bienestar en Villavieja del Lozoya

Un recurso sencillo con grandes efectos

Caminar, estirar, respirar, coordinar... Acciones simples que, realizadas de forma constante, pueden marcar una diferencia profunda en nuestra salud. En un entorno como Villavieja del Lozoya, donde la vida transcurre al ritmo de las estaciones y del paisaje, el deporte no es solo una cuestión de forma física: es una estrategia de autocuidado y de salud pública.

En las últimas décadas, la evidencia científica ha confirmado lo que el sentido común ya intuía: la actividad física regular ayuda a prevenir enfermedades, mejora la calidad de vida y retrasa la dependencia. Pero su impacto va más allá de lo fisiológico. También aporta equilibrio emocional, favorece las relaciones sociales y nos conecta con nuestras propias capacidades.

Tres prácticas, múltiples beneficios

En nuestro municipio, el programa de bienestar se ha consolidado con tres propuestas principales: pilates, yoga y gimnasia de mantenimiento. Cada una aporta beneficios específicos, y todas comparten un enfoque inclusivo y preventivo. El pilates mejora la postura, fortalece la musculatura profunda y previene lesiones comunes en personas mayores. El yoga aporta flexibilidad, concentración y una forma efectiva de gestionar el estrés. Y la gimnasia, diseñada específicamente para personas mayores, permite mantener en forma el sistema cardiovascular, mejorar el equilibrio y reforzar la coordinación. Estas actividades no requieren experiencia previa. Lo único imprescindible es la voluntad de participar. Con el acompañamiento adecuado, cualquier persona puede adaptarlas a su ritmo y condición física.

El movimiento como hábito y como derecho

Practicar deporte no debería entenderse como una excepción, ni como algo reservado a ciertas edades o condiciones. Moverse es parte de vivir, y en un contexto como el nuestro, garantizar el acceso a espacios, tiempos y actividades para el ejercicio es también una cuestión de equidad.

Desde el ayuntamiento y con la implicación de profesionales de la salud y el deporte, se han creado espacios seguros, horarios flexibles y dinámicas accesibles. Esta estructura facilita que vecinas y vecinos de todas las edades participen, se mantengan activos y encuentren en el movimiento una herramienta concreta para sentirse mejor.

Prevenir, acompañar, cuidar

Muchas dolencias crónicas que afectan a la población rural –dolor articular, fatiga, aislamiento, insomnio– pueden mejorar con la práctica regular de ejercicio moderado. Por eso, la apuesta por el deporte es también una apuesta por la autonomía, la prevención de enfermedades. Pero además de su función médica, el deporte tiene un valor simbólico y emocional. Una clase compartida, una conversación antes de los estiramientos o una caminata al salir de yoga refuerzan el tejido social del pueblo. Son pequeñas rutinas que fortalecen la salud, sí, pero también los vínculos.

TALLER DE ESPALDA SANA

Este mes de mayo terminamos con nuestros talleres de "Hábitos Saludables a través del Deporte" con un taller de Espalda Sana que impartirá Manu, nuestro profe de pilates. Y, para que te hagas una idea de lo que es, nos ha dejado este mensaje:

Hola! Soy Manu y os cuento brevemente en qué consiste el taller... *"Es un taller pensado para toda persona sana o con problemas de espalda y que necesite desbloquear su columna vertebral a través de movimientos suaves y controlados. También haremos una actividad de estiramiento donde vamos a hacer que las articulaciones se muevan en toda su amplitud y así, conseguir aumentar el flujo sanguíneo en los músculos estirándolos uno por uno para que trabajen de la manera más eficaz y podamos mejorar la capacidad para hacer nuestras actividades diarias."*

La realización sistematizada de rutinas de estiramiento es una práctica muy común en el ámbito clínico y físico-deportivo con el propósito principal de mantener o mejorar la amplitud de movimiento de nuestras articulaciones. Así que no tenéis excusa para no venir a verme!!! Os espero.

@manupilates

Manu no solo enseña pilates: acompaña, escucha y cuida. Con cada clase, nos ayuda a conocernos mejor, a movernos con confianza y a cuidar nuestro cuerpo con cariño. En Villavieja, ya es parte de la familia.

Ciclo de talleres

HABITOS SALUDABLES A TRAVÉS DEL DEPORTE

TE ESPERAMOS

Espalda Sana

Viernes 23 de mayo
17:00

ACTIVIDAD GRATUITA

TALLERES PARA TODAS LAS EDADES
inscripción previa
culturayturismo@villaviejadelozoya.es
91 868 03 41 - 689 87 12 21

Salón de Plenos del Ayuntamiento

¿TIENES UN PROBLEMA CON UNA COMPRA O UN SERVICIO?

Un recurso público para resolver conflictos de consumo, reclamar con garantías y ejercer tus derechos como consumidor

A veces nos encontramos con problemas que no sabemos cómo resolver: una factura que no entendemos, una compra que ha salido mal, un cobro que creemos injusto o un servicio que no se ha cumplido como esperábamos. Para eso existe el Servicio de Atención al Consumidor, un recurso público y gratuito que puede ayudarte.

Este servicio viene una vez al mes a Villavieja del Lozoya y está pensado para escuchar, orientar y acompañar a cualquier persona que tenga dudas o quiera presentar una reclamación. No hace falta tener conocimientos técnicos ni manejar internet: el equipo que lo atiende te explicará las cosas con calma y te ayudará paso a paso.

¿En qué te pueden ayudar?

Por ejemplo, si un mes te llega una factura de la luz más alta de lo normal, puedes llevarla a este servicio. Allí revisarán contigo el recibo, te explicarán si hay algún error, y si es necesario, te ayudarán a poner una reclamación ante la compañía.

También puedes ir si has comprado algo por teléfono o internet y no te lo han entregado, si te han hecho un contrato que no entiendes, si no te han devuelto el dinero de un producto que estaba mal, o si crees que te están cobrando de más.

¿Qué necesitas llevar?

Solo tienes que acercarte con el documento relacionado con el problema (por ejemplo, la factura, el contrato o el justificante de compra). Te atenderán de forma gratuita, sin necesidad de pedir cita, y te explicarán qué puedes hacer y cómo hacerlo.

Un servicio para todas las personas

Este recurso está pensado especialmente para facilitar las cosas a quienes viven en pueblos como el nuestro.

Servicio de atención al consumidor

Atención Presencial

Primer viernes de cada mes de 12 a 15 horas

DIAS DE ATENCIÓN 2025

3 DE ENERO
7 DE FEBRERO
7 DE MARZO
4 DE ABRIL
9 DE MAYO
3 DE JUNIO
4 DE JULIO
1 DE AGOSTO
5 DE SEPTIEMBRE
2 DE OCTUBRE
7 DE NOVIEMBRE
5 DE DICIEMBRE

Se facilitará información o asesoramiento en materia de consumo y puede resolver cuestiones relativas a la protección de sus derechos como consumidor. Este servicio se presta como resultado del convenio de colaboración entre la Comunidad de Madrid y la entidad local. También podrán hacerse consultas a través de medios telemáticos y/o telefónicos: TELÉFONO DE EUROCONSUMO: 917584588

No importa la edad ni los conocimientos. Lo importante es que sepas que puedes defender tus derechos y que hay personas que te pueden ayudar a hacerlo.

Acércate cuando vengan al pueblo. Estarán encantados de ayudarte.

Beneficios del servicio:

- Atención cercana, profesional y gratuita.
- Explicaciones claras sobre derechos y opciones disponibles.
- Apoyo en la redacción de reclamaciones y documentos.
- Prevención de fraudes o abusos.
- Posibilidad de resolver conflictos sin necesidad de ir a juicio.

REAPERTURA DEL ESPACIO SEMILLA EN LA ANTIGUAS ESCUELAS

Un espacio cálido para el juego libre y la experimentación

Hay muchas formas de crecer. Algunas son rectas y medibles, como la estatura o el número de palabras aprendidas. Pero otras son invisibles: la capacidad de confiar, la curiosidad, el vínculo con el entorno, la seguridad de saber que somos bienvenidos en el mundo. Esas formas de crecer, las más profundas, se cultivan despacio. Y necesitan tiempo, juego y tierra bajo los pies.

En Villavieja del Lozoya, la infancia tiene un lugar donde hacerlo: el Espacio Semilla, un rincón amable pensado para que niñas y niños jueguen, exploren y se sientan cuidados. Un espacio creado no solo para que estén, sino para que sean: libres, seguros, felices.

Jugar no es un pasatiempo. Es una necesidad.

A veces olvidamos que el juego libre es el lenguaje natural de la infancia. No necesita reglas cerradas ni juguetes sofisticados. Basta con un tronco caído, una piedra redonda, un charco, un rincón con sombra. Jugando, las niñas y niños exploran el mundo, se conocen a sí mismas, se relacionan, resuelven conflictos y construyen su pensamiento.

El Espacio Semilla nace con esta idea en el centro: ofrecer un entorno preparado pero no dirigido, cuidado pero no controlado. Un lugar donde el juego libre sea posible, donde no haya prisas ni evaluaciones, donde cada niño y cada niña pueda moverse según su ritmo. Donde se respete la infancia como un tiempo legítimo y valioso en sí mismo.

La naturaleza como aliada del desarrollo

En un mundo cada vez más lleno de pantallas y horarios, el contacto con la naturaleza no es un lujo, sino una urgencia. El juego al aire libre fortalece el

sistema inmunológico, mejora la coordinación, reduce el estrés, despierta la creatividad y fomenta el vínculo con el entorno.

Desde el aula del Espacio Semilla, salimos al encuentro de ese entorno privilegiado que nos rodea. No hay que ir lejos: basta con abrir la puerta y caminar unos pasos para encontrar árboles, piedras, sonidos del campo y rincones que invitan a imaginar. En nuestras salidas, niñas y niños exploran, observan, tocan, trepan, recogiendo lo que nos ofrece la naturaleza. El campo no es solo un escenario: es un maestro silencioso, un lugar que enseña sin hablar.

Un espacio de buen trato

Pero lo más importante de este espacio no es solo lo que tiene, sino cómo se habita. El Espacio Semilla está construido sobre el principio del buen trato a la infancia: respeto, escucha, cuidado, límites seguros y afecto. Aquí no se corrige desde el miedo, sino que se acompaña desde el vínculo. Porque cuidar la infancia es también cuidar el futuro de una comunidad.



SI QUIERES APUNTARTE AL ESPACIO SEMILLA, ESTÁS A TIEMPO

Cualquier información, no dudes en llamarnos al 91 868 03 41 / 689 87 12 21 o escribiros a culturayturismo@villaviejadellozoya.estelf

PUNTO DE LECTURA: CUANDO SE ABRE UN LIBRO, SE ABRE UN CAMINO

De las grandes bibliotecas al rincón de un pueblo: Villavieja del Lozoya reabre su punto de lectura

Un libro es mucho más que un objeto encuadernado. Es memoria y es presente. Es lo que queda de una conversación antigua, de una experiencia vivida, de una pregunta sin resolver. Los libros nos enseñan lo que ya sabíamos y nos abren puertas a lo que aún no hemos imaginado. Nos ofrecen palabras cuando no las encontramos, compañía cuando no hay nadie cerca, conocimiento cuando lo necesitamos y calma cuando el mundo se acelera.

Desde las tablillas de arcilla en Mesopotamia hasta los textos digitales de hoy, los libros han acompañado a la humanidad en su deseo de entender el mundo y de contarlo. No siempre han sido accesibles. Durante siglos estuvieron reservados a unas pocas personas. Pero con el tiempo, gracias a la imprenta, a las bibliotecas públicas y a quienes defienden la cultura como un derecho, los libros llegaron a muchas manos. Y, con ellos, la posibilidad de aprender, de crecer, de pensar por una misma.



Leer en el medio rural

En lugares como Villavieja del Lozoya, leer no siempre ha sido fácil. La distancia a las grandes bibliotecas, la falta de recursos o la desaparición de librerías ha hecho que, en muchos pueblos, los libros quedaran más lejos de lo deseado. Pero en esos mismos lugares, cuando se ha creado un rincón para la lectura, ese espacio ha sido recibido con gratitud y cuidado. Porque se entiende que no es solo un sitio para coger libros, sino un punto de encuentro, de conversación, de comunidad.

En la Comunidad de Madrid existen iniciativas para que los libros lleguen a todas las personas, vivan donde vivan. La Red de Bibliotecas Públicas, las muestras itinerantes, los bibliobuses y los programas de animación a la lectura son algunas de las formas de garantizar el acceso a la cultura en todo el territorio. Gracias a esas políticas, miles de libros circulan cada año por municipios grandes y pequeños, alimentando la curiosidad, la reflexión y el placer de leer.

Una puerta que vuelve a abrirse

Con ilusión y cuidado, Villavieja del Lozoya reabre su punto de lectura. A partir del lunes 19 de mayo, este pequeño espacio abrirá sus puertas todos los lunes y miércoles de 18:30 a 19:30, para quien quiera acercarse. No hace falta tener carné ni conocimientos previos. Solo ganas de leer, de descubrir o de compartir un rato tranquilo entre libros.

El punto de lectura no pretende ser una gran biblioteca. No hace falta. Basta con que sea un lugar con alma, donde los libros estén disponibles, donde cada persona sienta que también aquí, en este rincón de la Sierra Norte, la cultura importa.

Porque un pueblo que abre un espacio para la lectura está diciendo que cree en su gente, en su capacidad para aprender, para emocionarse, para pensar por sí misma. Está diciendo que los libros nos acompañan... y que aquí también queremos acompañarlos a ellos.

Hoy, en un mundo que muchas veces prioriza lo inmediato y lo superficial, los libros siguen ahí. Esperando. Pacientes. No exigen nada, pero dan mucho. Son, como decía Borges, una extensión de la imaginación y de la memoria. Y cada vez que un pueblo abre un espacio para la lectura, está diciendo en voz alta: aquí también valoramos el conocimiento, aquí también queremos pensar. rutas de bibliobuses son ejemplos del compromiso con la cultura como derecho.



Nueva apertura **punto de** **lectura**

LUNES Y MIERCOLES
18:30 A 19:30
ANTIGUAS ESCUELAS



¿SABÍAS QUE...

LAS PLANTAS DE LA SIERRA GUARDAN SECRETOS QUE AÚN HOY SORPRENDEN?

Secretos antiguos florecen al borde del camino.

Dicen que la Sierra Norte habla bajito, y que para entenderla hay que caminar despacio y prestar atención. Entre encinas y jaras, hay un mundo vegetal lleno de historias que no aparecen en los libros de botánica. Son secretos antiguos, transmitidos a media voz, que combinan medicina, magia y memoria. Y aunque muchas mujeres han usado estas plantas durante generaciones, todavía hay cosas que asombran... incluso a quienes ya lo han visto casi todo.

El tomillo que espanta tormentas

El tomillo, tan nuestro, tan de todos los caminos, no solo sirve para aliviar catarros o aliñar asados. En algunos pueblos de la sierra, se recogía justo antes de San Juan, se ataba en pequeños manojos y se colgaba tras la puerta para proteger la casa de rayos y malas energías. Si durante una tormenta caía un rayo cerca, decían que el tomillo había "hecho de escudo".

La peonía: flor de los espíritus

A simple vista, parece una flor ornamental, pero en la Edad Media a la peonía se la conocía como "la rosa de los fantasmas". Se creía que sus raíces protegían contra las pesadillas y las visitas de almas errantes, y muchas mujeres las colgaban sobre la cuna de los niños para asegurar un sueño tranquilo. Lo curioso es que recientes estudios han confirmado que tiene propiedades calmantes.

Hinojo para el mal de ojo... y para ver mejor

El hinojo se usaba para todo: digestiones, gases, partos. Pero hay un dato curioso: las hilanderas y costureras de la Sierra lo usaban en infusión para "descansar la vista" después de horas frente a la aguja. También se colocaba bajo la almohada de los recién nacidos para protegerlos del mal de ojo, mezclado con ruda y espliego.

El romero que recuerda y sana

"Romero para el recuerdo", decían nuestras abuelas, y tenían razón. Hoy sabemos que el aroma del romero estimula la memoria. Pero lo que tal vez no sepas es que antiguamente, en algunos pueblos serranos, cuando una mujer enviudaba, se le ofrecía un ramo de romero y lavanda para "acompañar el duelo y dar fuerza a la cabeza".

La jara: flor de resina y resistencia

¿Sabías que la jara, esa planta pegajosa que crece por todas partes, fue usada por pastoras y curanderas para hacer ungüentos que aliviaban dolores menstruales y reumas? Se machacaban las hojas y se mezclaban con grasa animal. Además, durante siglos se pensó que el olor de la jara mantenía alejadas no solo a las moscas, sino también a las malas noticias.

Y aún queda tanto por aprender...

Las plantas de la Sierra no solo están en los bordes de los caminos. Están en las historias que se contaban en los portales, en los remedios de las abuelas, en las cajas de lata donde se guardaban las hierbas secas. Pero muchas de sus propiedades –y de sus leyendas– se están olvidando. Por eso merece la pena volver a mirarlas con ojos nuevos.

Así que la próxima vez que salgas a pasear, mira con atención. La Sierra no solo es hermosa. Es sabia. Y guarda más secretos de los que imaginamos.



PROGRAMACIÓN MES DE MAYO

**9 de mayo
17:00
Taller de
Impresión 3D**

**12 de mayo
10:00
Excursión Alcalá de
Henares con el grupo
de mayores**

**15 de mayo
10:00
Talleres de
memoria**

**17 de mayo
Actividad Piraguas,
parque de cuerdas
y tirolina**

**23 de mayo
17:00
Taller Espalda
Sana**

**16 de mayo
QUINTA
MERENDOLA
PARTICIPATIVA
Con el grupo de
participación infantil
y juvenil**

**29 de MAYO
ENCUENTRO
MAYORES
EN VILLAVIEJA**

**Y TODAS LAS ACTIVIDADES DEL PUNTO ACTIVA, REFUERZO
ESCOLAR, ESPACIO SEMILLA, GRUPOS DE MAYORES...**

LA IMPORTANCIA DE LOS ENCUENTROS INTERMUNICIPALES DE MAYORES EN LA SIERRA NORTE

Una iniciativa que refuerza la participación, el bienestar y la vida activa en el entorno rural

Los encuentros intermunicipales de personas mayores que se celebran en la Sierra Norte de Madrid se han consolidado como una herramienta eficaz para promover el envejecimiento activo, combatir la soledad no deseada y fomentar las relaciones entre vecinos y vecinas de diferentes municipios de la comarca.

Organizados por los ayuntamientos y mancomunidades de servicios sociales, estos encuentros incluyen actividades deportivas, culturales, recreativas y de convivencia. En los últimos años se han celebrado jornadas como las Olimpiadas de Mayores de la Sierra Norte, caminatas comarcales, talleres intergeneracionales, visitas culturales y espacios de intercambio entre municipios como Buitrago del Lozoya, Torrelaguna, Lozoyuela, Rascafría o Villavieja del Lozoya, entre otros.

Un objetivo común: promover el envejecimiento activo

Los encuentros responden a una necesidad concreta: garantizar que la población mayor de los pueblos cuente con oportunidades de participación social y acceso a actividades fuera de su municipio, especialmente en un territorio con baja densidad de población y transporte público limitado.

Según los equipos de servicios sociales de la zona, estos eventos mejoran el estado de ánimo, fortalecen vínculos sociales y refuerzan la autoestima de las personas mayores, contribuyendo de forma directa a su bienestar físico y emocional. Además, suponen una forma práctica y cercana de fomentar la autonomía, la movilidad y la integración comunitaria.

Coordinación y colaboración municipal

La organización de estos encuentros implica una coordinación entre entidades locales y personal técnico. Este modelo de trabajo intermunicipal permite optimizar recursos, ampliar la oferta de actividades y llegar a más población, manteniendo el arraigo al entorno rural.

Los traslados, el acceso a instalaciones deportivas o culturales, y la adecuación de las actividades a diferentes niveles de movilidad son factores que se cuidan especialmente en cada jornada.





Villavieja del Lozoya: participación activa
Villavieja del Lozoya participa habitualmente en estas iniciativas, tanto como pueblo anfitrión como municipio participante. Vecinas y vecinos han tomado parte en encuentros deportivos, celebraciones comarcales o actividades de salud y movimiento organizadas en colaboración con otros pueblos.

La valoración por parte de quienes asisten es muy positiva. Muchas personas destacan la oportunidad de salir de su entorno habitual, conocer otras realidades y compartir experiencias con personas de su misma edad, reforzando el sentido de pertenencia más allá del municipio.

Una estrategia a largo plazo

Más allá del disfrute puntual de cada jornada, los encuentros forman parte de una estrategia comarcal para mejorar la calidad de vida de la población mayor, garantizando su participación social, acceso a la cultura, y derecho al ocio.

En contextos rurales como la Sierra Norte, donde la dispersión geográfica y el envejecimiento de la población plantean retos específicos, este tipo de iniciativas cumplen una función social relevante y han demostrado ser sostenibles, valoradas y replicables.

Un perfil diverso, una participación creciente

La participación es cada vez más diversa. Se suman hombres y mujeres con diferentes niveles de autonomía, intereses y trayectorias vitales.

De cara a los próximos encuentros, los municipios implicados trabajan en mejorar la difusión de estas actividades en los pueblos más pequeños y reforzar su participación. También se valora incorporar nuevas propuestas culturales y lúdicas en los encuentros. La continuidad de estas iniciativas, además de depender de la organización local y los recursos disponibles, se sustenta en un elemento clave: el interés y compromiso de la propia población mayor, que ha demostrado querer seguir participando activamente en la vida comunitaria de la Sierra Norte.

INFORMACION DE INTERÉS

SERVICIO DE OFICINA MÓVIL CAIXABANK

**Más cerca,
más fácil.**



Dirección: Plaza mayor 3,

OFICINA MOVIL CAIXABANK

26 DE MAYO

11:15 A 12:45

**Atención de la trabajadora
social:**

MIERCOLES DE 11:45 A 15:00

CON CITA PREVIA

91 868 10 01 - 91 868 03 48

**Oficina Móvil de atención al
ciudadano:**

6 y 30 de MAYO

13:30 A 14:30



culturayturismo@villaviejadelozoya.es

91 868 03 41 - 689 87 12 21

@<https://www.instagram.com/aytovillavieja/>