

“TALAMANCA ES SALUD”

TALAMANCA DE JARAMA (1)

4.621 Habitantes

El Ayuntamiento de Talamanca de Jarama desarrolla el proyecto “Talamanca es Salud”, un programa de prescripción de actividad física y ejercicio físico cuyo objetivo principal es mejorar la calidad de vida y el bienestar de la población mediante la reducción del sedentarismo y la incorporación de hábitos de vida activos de forma segura y progresiva. El proyecto está dirigido prioritariamente a personas adultas y mayores sanas sedentarias o inactivas del municipio.

La iniciativa se articula a través de la coordinación entre el sistema sanitario y el sistema deportivo municipal, permitiendo la derivación de usuarios desde el Centro de Salud a los servicios deportivos locales mediante un proceso normalizado de asesoramiento técnico personalizado. Para ello se crea una Unidad Activa de Ejercicio Físico, desde la que se evalúan las necesidades individuales y se orienta a cada participante hacia las opciones de actividad física más adecuadas en función de su perfil.

Las principales actividades del proyecto incluyen programas de ejercicio físico supervisado, actividad física autónoma tutorizada y cinco Talleres de Iniciación al ejercicio físico, orientados a distintos colectivos como personas mayores de 60 años, mujeres embarazadas y en periodo de postparto. Entre las propuestas destacan la iniciación al pilates, el entrenamiento guiado en sala, talleres de nutrición y actividad física y talleres de suelo pélvico. Las actividades se desarrollan de forma periódica a lo largo del curso en las instalaciones deportivas municipales y otros espacios habilitados, combinando sesiones regulares con acciones formativas y de seguimiento.

El proyecto cuenta con la colaboración del Centro de Salud de Talamanca de Jarama, diferentes concejalías municipales y asociaciones locales, e incorpora medidas para garantizar la inclusión de personas con discapacidad o movilidad reducida gracias a la accesibilidad de las instalaciones y la adaptación de las actividades.

Todas las actividades son gratuitas para los usuarios y el proyecto está diseñado, coordinado y supervisado por profesionales cualificados, incluyendo licenciados o graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Fechas:

1 de octubre de 2026 a 30 de junio de 2027

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





Contacto

serviciodeportes@talamancadejarama.org
agenciadesarrollotalamanca@gmail.com

Más información:

www.talamancadejarama.org

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

