

“TALAMANCA SE MUEVE”

TALAMANCA DE JARAMA (2)

4.621 Habitantes

El Ayuntamiento de Talamanca de Jarama impulsa el proyecto “Talamanca se Mueve”, cuyo objetivo principal es mejorar la calidad de vida y el bienestar de la población mediante la integración de la actividad física regular en los estilos de vida, reduciendo el sedentarismo y favoreciendo hábitos saludables. El proyecto está dirigido a la población general del municipio, con especial prioridad en las personas mayores de 50 años.

El proyecto se estructura como un Punto Activo de ejercicio físico orientado principalmente a la práctica deportiva en el medio natural, ofreciendo una alternativa accesible, segura y adaptada a las capacidades de los participantes. A través de una programación progresiva se fomenta la práctica autónoma, la socialización y el aprovechamiento del entorno natural y cultural del municipio como espacio para la actividad física saludable.

Las principales actividades que se llevan a cabo son el senderismo y la marcha nórdica, el cicloturismo, la iniciación al pickleball para mayores de 60 años y la realización de rutas guiadas y encuentros con otros municipios de la Comunidad de Madrid.

Estas actividades se desarrollan de manera periódica a lo largo del curso, combinando sesiones semanales y mensuales, y tienen lugar fundamentalmente en los caminos y senderos del entorno natural de Talamanca de Jarama, en el Polideportivo Municipal y en otros espacios al aire libre del municipio.

De forma complementaria, se incluyen talleres específicos como mecánica básica de bicicletas, raquetas de nieve y guiado de personas con discapacidad en el medio natural. El proyecto cuenta con la colaboración de diferentes áreas municipales, el Centro de Salud, el centro educativo y asociaciones locales, incorporando medidas destinadas a favorecer la inclusión de personas con discapacidad o movilidad reducida mediante actividades adaptadas y el uso de recursos específicos. Asimismo, se contemplan encuentros intermunicipales periódicos. Todas las actividades son gratuitas para los usuarios y están diseñadas, coordinadas y supervisadas 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

Contacto serviciodeportes@talamancadejarama.org
agenciadesarrollotalamanca@gmail.com

XI Edición

PROGRAMA DE COLABORACIÓN INSTITUCIONAL EN PROYECTOS DE
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD





**Comunidad
de Madrid**



Más información: www.talamancadejarama.org

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

