

“MUEVE3: RESPIRAR. RODAR. RECUPERAR”

TIELMES

2.940 Habitantes

El Ayuntamiento de Tielmes desarrolla el proyecto «Muéve3: Respirar - Rodar - Recuperar», cuyo objetivo principal es mejorar la calidad de vida y el bienestar de la población del municipio mediante la incorporación de la actividad física regular en sus hábitos cotidianos.

El proyecto está dirigido a personas adultas, personas mayores de 65 años y familias del municipio, especialmente aquellas con baja experiencia deportiva.

El proyecto se articula como un programa intergeneracional de iniciación deportiva basado en tres ejes de intervención complementarios: Respirar, Rodar y Recuperar. A través de estos ejes se promueve una práctica física accesible, progresiva y adaptada a las capacidades de los participantes, fomentando tanto el bienestar físico como el equilibrio emocional y la cohesión social dentro de la comunidad local.

Las principales actividades del programa son sesiones de yoga orientadas a la mejora de la movilidad, la flexibilidad y la reducción del estrés, actividades de running bajo la modalidad de correr en familia para favorecer la práctica deportiva conjunta entre adultos y niños, y sesiones de mantenimiento físico dirigidas a personas mayores, centradas en la fuerza básica, el equilibrio, la coordinación y la prevención de caídas. Estas actividades se desarrollan de forma periódica a lo largo de la semana y tienen lugar tanto en las instalaciones deportivas municipales como en espacios al aire libre y parques del municipio, favoreciendo la práctica deportiva en entornos cercanos y accesibles. El proyecto cuenta con la colaboración del Centro de Salud de Tielmes y de diferentes áreas municipales, así como de asociaciones locales, e incorpora criterios de adaptación metodológica para atender las necesidades específicas de personas mayores o con baja capacidad funcional.

Asimismo, se contempla la realización de encuentros o actividades puntuales con otros municipios limítrofes.

Todas las actividades ofertadas son gratuitas para los usuarios y están impartidas y supervisadas por monitores y profesionales cualificados.

Fechas: 14 de septiembre de 2026 a 28 junio de 2027

Contacto: tielmes@madrid.org; deportesynuevastecnologias@tielmes.es

Más información: www.tielmes.es

