



TALAMANCA SE MUEVE

TALAMANCA DE JARAMA (2)

4.355 Habitantes.

El objetivo del proyecto de Talamanca del Jarama “Talamanca se mueve”, es mejorar la calidad de vida y bienestar de la población de Talamanca de Jarama mediante la integración de la práctica de actividad física y ejercicio físico en sus estilos de vida. Los destinatarios son personas de todas las edades, con prioridad en personas mayores de 50 años.

Las actividades principales incluyen senderismo con iniciación a la marcha nórdica, cicloturismo, rutas guiadas/encuentros con otros municipios, e iniciación al pádel para mayores de 60 años. El senderismo se realizará los viernes de cada mes, con rutas suaves y de fácil acceso. A partir de febrero hasta mayo, se añadirán dos sesiones más a la semana, los lunes y miércoles, para preparación específica del Camino de Santiago. El cicloturismo se realizará una vez al mes, el tercer domingo, con rutas sencillas y un taller de reparación de bicicletas. Las rutas guiadas/encuentros se realizarán trimestralmente en noviembre, febrero y mayo, con salidas a municipios como Patones, Montejo de la Sierra y La Cabrera. La iniciación al pádel se llevará a cabo los lunes y miércoles. Se realizarán talleres de mecánica básica para bicicletas, guiado de ciegos y personas con movilidad reducida, y manejo de raquetas de nieve.

El proyecto cuenta con la colaboración del Centro de Salud de Talamanca, el Servicio Municipal de Deportes, y otros departamentos municipales como Educación, Juventud, Deporte y Medio Ambiente.

La difusión del proyecto se llevará a cabo a través de la web del Ayuntamiento, redes sociales, carteles informativos en Talamanca de Jarama y municipios cercanos, y grupos de WhatsApp de los usuarios de los Servicios Municipales.

Fechas: octubre de 2025 a junio de 2026

Contacto serviciodeportes@talamancadejarama.org
agenciadesarrollotalamanca@gmail.com

Más información: www.talamancadejarama.org

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

