



«TALAMANCA ES SALUD»

Talamanca
4.210 habitantes.

Se propone un proyecto para promover hábitos de vida saludables en todos los sectores de nuestra población, desde la infancia a las personas mayores, facilitando el acceso a la práctica regular de ejercicio físico, para integrar la actividad física y el ejercicio físico en su vida diaria de una forma efectiva y segura.

Queremos desarrollar un modelo alineado con el Programa de prescripción de actividad física y ejercicio físico de la Comunidad de Madrid que nos permita crear procesos de promoción, asesoramiento y tutorización de la práctica de actividad física y deporte, a través de la coordinación entre el sistema sanitario público y el sistema deportivo municipal.

El programa durará 9 meses, desde el 2 de octubre de 2023 al 28 de junio de 2024.

El objetivo fundamental del proyecto será mejorar la calidad de vida y bienestar de la población de Talamanca de Jarama a través de la integración de la práctica de actividad física y ejercicio físico en sus estilos de vida.

Las actividades principales que vamos a desarrollar serán:

-Talleres educativos (espalda, corrección postural y estiramientos), aprovechando a nuestros técnicos e instalaciones municipales, vamos a crear esta actividad que se va a desarrollar una vez a la semana, con una duración de 1 hora.

-Actividad física para embarazadas y postparto, creación de un programa específico con entrenamiento guiado en nuestro centro deportivo. Incluirá dos sesiones semanales.





**Comunidad
de Madrid**



-Actividad física guiada en sala de musculación: Entrenamientos guiados para población general en sala de musculación del polideportivo de Talamanca. Se realizará 3 días por semana, con sesiones de 1 hora.

-Taller de nutrición y actividad física: se va a desarrollar en dos sesiones en el mes de noviembre, con una parte teórica de 5 horas y otra parte teórico-práctica de 5 horas.

-Taller de psicología y motivación en el deporte, se va a desarrollar en una jornada en el mes de febrero, con una parte teórica de 5 horas y otra parte teórico-práctica de 5 horas.

Fechas: 2 de octubre de 2023 al 28 de junio de 2024

Contacto serviciodeportes@talamancadejarama.org; agenciadesarrollotalamanca@gmail.com; diegomorona@yahoo.es;

Más información: <https://www.talamancadejarama.org/>

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

