



«TALAMANCA ES SALUD»

TALAMANCA DE JARAMA (1)

4.355 habitantes.

Se trata de fomentar la práctica de actividad física desde el Centro sanitario del municipio, en colaboración con los servicios deportivos municipales, para promover la participación de los vecinos con más incidencia de sedentarismo y/o inactividad física, y con el objetivo último de mejorar la salud de la población.

La propuesta persigue normalizar un proceso de motivación y acceso a la práctica de actividad física en personas sedentarias y/o inactivas. Es decir, es una herramienta para facilitar el cambio de comportamiento del usuario, y no, una medicalización de la actividad física.

Desde el Consultorio de la localidad se derivará a personas sedentarias y/o inactivas a los servicios deportivos municipales, donde el Promotor del Ejercicio Físico aplicará un proceso de asesoramiento técnico personalizado e indicará las herramientas de intervención que considere oportunas en función de cada usuario.

En este proyecto se incluye como herramienta de intervención específica normalizada, tres Talleres de Iniciación al ejercicio físico, que se van a realizar a lo largo de los nueve meses del proyecto, que serán:

- Taller de corrección postural, espalda y estiramientos.
- Taller de actividad física para embarazadas y postparto.
- Taller de entrenamiento guiado en sala para personas mayores de 60 años.
-

Por otro lado, se van a hacer dos talleres puntuales, el Taller de Nutrición y Actividad Física, y el Taller de Psicología y Motivación en el Deporte.

La ejecución del mismo se plantea para el periodo comprendido entre el 1 de octubre de 2024 y el 30 de junio de 2025.

Fechas: [de octubre de 2024 al 28 de junio de 2025](#)

Contacto serviciodeportes@talamancadejarama.org
agenciadesarrollotalamanca@gmail.com

Más información: www.talamancadejarama.org

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

