



## « TALAMANCA SE MUEVE »

### TALAMANCA DE JARAMA (2)

4.355 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, haciendo hincapié en la participación de personas de edad avanzada (más de 50 años).

Las actividades principales que vamos a desarrollar serán:

- Senderismo con iniciación a la marcha nórdica, con una sesión semanal en la que se hará un recorrido por el entorno más cercano a nuestro municipio, para así promocionar la actividad física y el deporte, a través del medio natural. De febrero a mayo, vamos a incluir dos sesiones más a la semana, como complemento de preparación, para los participantes en este grupo, que quieran asistir al Camino de Santiago del 17 al 23 de mayo.
- Cicloturismo, orientado a todas las edades, en la que vamos a fomentar el uso de la bicicleta como medio de transporte, y de práctica deportiva y de ocio, siendo, además, una modalidad deportiva sostenible y respetuosa con el entorno. La realizaremos una vez al mes, con una duración aproximada de cuatro horas.

Se harán también tres Rutas guiadas que a su vez servirán de encuentros con otros municipios de la Comunidad de Madrid, con preferencia para personas mayores (de más de 50 años). Realizaremos una salida cada trimestre. Las zonas elegidas serán las de Patones, Montejo de la Sierra y La Cabrera.

Además, se van a realizar tres Talleres puntuales orientado a diferentes temáticas:

- Taller de mecánica básica para bicicletas: en el mes de octubre, y previo al inicio de las rutas de cicloturismo.
- Taller de guiado de ciegos, personas con movilidad reducida y uso de silla joelette en el medio natural: queremos fomentar la participación conjunta en estas actividades, de personas con y sin discapacidad.
- Taller raquetas de nieve: se hará en una salida al Puerto de Navacerrada.

La duración del proyecto será de nueve meses, de octubre de 2024 a junio de 2025.

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





**Comunidad  
de Madrid**



**Fechas:** de octubre de 2024 al 28 de junio de 2025

**Contacto** [serviciodeportes@talamancadejarama.org](mailto:serviciodeportes@talamancadejarama.org)  
[agenciadesarrollotalamanca@gmail.com](mailto:agenciadesarrollotalamanca@gmail.com)

**Más información:** [www.talamancadejarama.org](http://www.talamancadejarama.org)

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

