



PASEOS SALUDABLES POR LA PROVINCIA DE VALLADOLID 2018



DIPUTACIÓN DE VALLADOLID

Las personas que mantienen una vida activa viven más años y con mejor calidad de vida.

Estos paseos saludables, organizados desde el Programa de Envejecimiento Activo de la Diputación de Valladolid, pretenden sensibilizar sobre los beneficios del ejercicio físico, informar sobre hábitos saludables, promover relaciones sociales y promocionar la riqueza paisajista y artística de la provincia.

CARACTERÍSTICAS DE LOS PASEOS

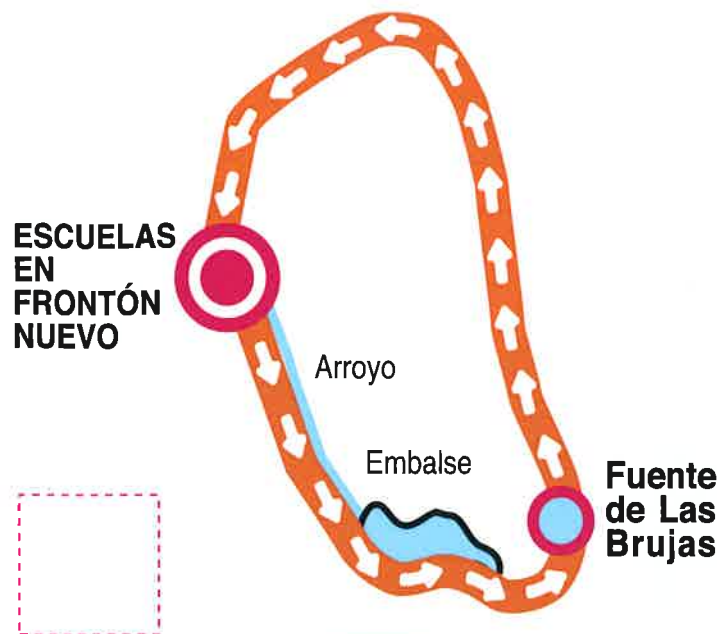
- ♥ No es necesario inscribirse previamente al día del paseo. Para participar, acércate al punto de salida de cada uno de los Paseos, de 10:00 a 11:00 h. Allí puedes realizar tu inscripción. Se anotarán tus datos personales y se te hará entrega de los distintivos. En todo caso, se aconseja acudir por lo menos media hora antes del comienzo de la ruta.
- ♥ La salida se realizará, por parte de todo el grupo, a las 11:00 h, después de un calentamiento conjunto.
- ♥ Las rutas durarán aproximadamente 2 horas. Son de dificultad baja y exigen un esfuerzo moderado.
- ♥ Se contará con asistencia médica durante el recorrido.
- ♥ Las rutas finalizan en el mismo lugar de inicio.
- ♥ Pueden participar personas de cualquier edad.
- ♥ Cada participante debe llevar su propio almuerzo y comida.
- ♥ Por la tarde podremos realizar visitas a lugares de interés.
- ♥ Un grupo de voluntarios/as del municipio apoyarán la organización de la actividad a lo largo del día.

1º PASEO: RUTA POR EL EMBALSE DE ENCINAS DE ESGUEVA

Día: 4 de mayo de 2018

Punto de salida: Escuelas en Frontón nuevo

Distancia: 11 km



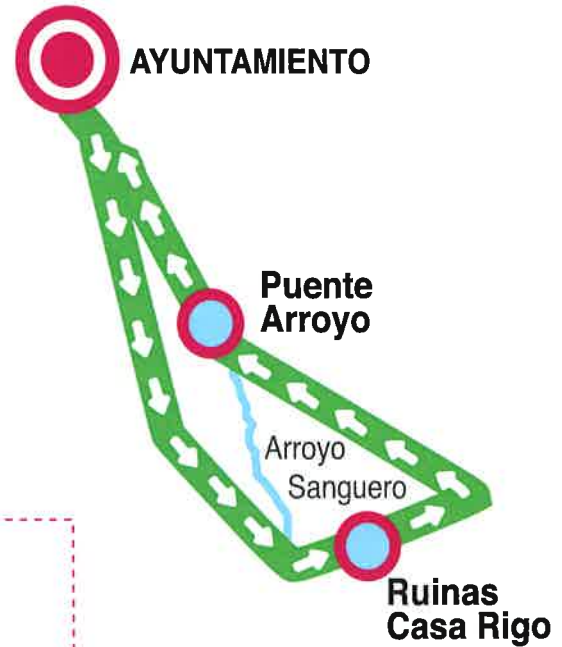
ENCINAS DE ESGUEVA

**2º PASEO: PASEO DE LA CASA RIGO
HORNILLOS DE ERESMA**

Día: 25 de mayo de 2018

Punto de salida: Ayuntamiento

Distancia: 8 km



HORNILLOS DE ERESMA

CONSEJOS PARA LA REALIZACIÓN DE LOS PASEOS

- ♥ Hacer un desayuno completo (cereales, lácteos y fruta).
- ♥ Usar ropa adecuada que favorezca la transpiración y el calzado cómodo y con buena sujeción.
- ♥ Beber agua antes, durante y al final del paseo.
- ♥ Protegerse del sol con gorras, viseras y crema protectora.

OTRAS CUESTIONES A TENER EN CUENTA

- ♥ Cada día se entregarán distintos obsequios hasta fin de existencias.
- ♥ En cumplimiento de la Ley de Protección de Datos de Carácter Personal, le informamos de que en los paseos saludables se realizarán fotografías que después se difundirán a través de distintos medios, para fines socioeducativos.

Y RECUERDA QUE EL EJERCICIO FÍSICO TIENE MÚLTIPLES BENEFICIOS

- ♥ Desde el punto de vista físico, mantiene controlados los niveles de tensión arterial, colesterol y glucosa; mejora el equilibrio y la movilidad; aumenta la fuerza; reduce la grasa corporal; mejora la función respiratoria y digestiva; contribuye a dormir mejor; mejora la vida sexual, etc.
- ♥ Y además aumenta el rendimiento intelectual, mejora el estado de ánimo y las relaciones sociales.

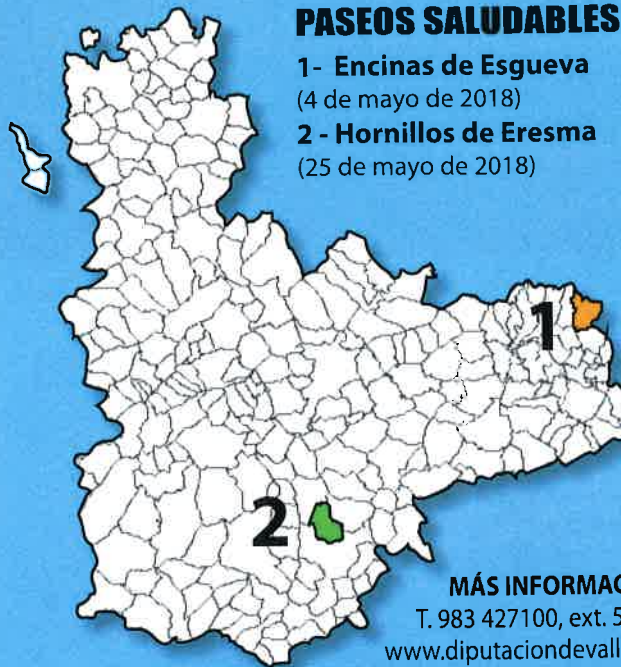
PASEOS SALUDABLES 2018

1- Encinas de Esgueva

(4 de mayo de 2018)

2 - Hornillos de Eresma

(25 de mayo de 2018)



MÁS INFORMACIÓN EN:

T. 983 427100, ext. 524 ó 371

www.diputaciondevalladolid.es

Envejecimiento Activo Valladolid



Organiza:

DIPUTACIÓN DE VALLADOLID

www.diputaciondevalladolid.es

Colaboran:



Ayuntamiento de
Encinas de Esgueva



Ayuntamiento de
Hornillos de Eresma