

## PROGRAMA DE SALUD 2.011 “HÁBITOS SALUDABLES “

El sedentarismo, además de provocar por sí mismo un importante daño a nuestro sistema cardiovascular, acentúa los efectos de otros factores de riesgo como la obesidad, la hipertensión, el colesterol, la diabetes, etc.

**EL 80% DE LOS FACTORES DE RIESGO QUE SE ATRIBUYEN A LOS HÁBITOS DE LA POBLACIÓN SE PUEDEN REDUCIR A TRAVÉS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE, EJERCICIO FÍSICO REGULAR Y DEJAR DE FUMAR.**

Por ello, un año más, la Concejalía de Salud del Ayuntamiento de Aranda de Duero, mediante un Convenio con la Consejería de Sanidad, pone en marcha actividades que favorecen tu salud, porque promocionan hábitos saludables, como el de realizar ejercicio físico, de una manera sencilla, agradable y efectiva, a través de las machas de “Caminar es Salud” y el Taller de “Danzas y Expresión corporal”.

- **Machas de “Caminar es Salud”:** Rutas variadas por la Localidad en las que caminaremos una hora aproximadamente y en grupo, durante las mañanas de los lunes y miércoles del presente año, salvo períodos vacacionales.

**SALIDA:** de los Jardines de Don Diego.

- **Taller de “Danzas y Expresión corporal”:** actividad física muy completa y de bajo impacto para las articulaciones. Tras dinámicas previas de calentamiento y de distensión tanto muscular como mental, y a través de danzas populares y de otras actividades, se trabaja, fundamentalmente, la conciencia, control y movimientos corporales, el ritmo, etc., los cuales requieren, a su vez, trabajar la concentración, atención, memoria y coordinación.

**LUGAR:** Centro de Día Municipal de Mayores “Sta. Catalina”, situado en la C/ Hernán Cortés, nº 5, bajo.



Más información e inscripciones: en CEAS. C/ Agustina de Aragón, nº 13, bajo (por las mañanas).



Ilmo. Ayuntamiento de  
Aranda de Duero



Junta de  
Castilla y León