

## Organización



- La recepción de participantes se realiza en los lugares de salida indicados.
- No es necesaria inscripción previa.
- Se recomienda acudir 10-15 minutos antes de la hora de salida (10:00 horas).
- La duración de los paseos es de, aproximadamente, 2-3 horas.
- Pueden participar personas de todas las edades.
- Los menores deben ir acompañados de un adulto.
- Al inicio del paseo se entrega agua y en el punto intermedio una pieza de fruta.
- Se dispone de puntos limpios para la recogida y reciclaje de residuos.
- Los perros tienen que ir atados.
- Respetar las indicaciones de monitores y voluntarios en los cruces y pasos de cebra.

## Consejos



- Tomar un desayuno completo (fruta, lácteos y cereales).
- Usar ropa que favorezca la transpiración y calzado cómodo con buena sujeción.
- Protegerse del sol, utilizando cubrecabezas y protección solar (media o alta).
- Beber agua para hidratarse, aunque no se tenga sed.
- Caminar erguido, con la espalda recta y los hombros ligeramente hacia atrás.



## Llevar una vida activa ayuda a ...



- Desarrollar y mantener la fuerza y resistencia muscular y mejorar la masa ósea.
- Mejorar la coordinación, la movilidad y el equilibrio.
- Prevenir las caídas.
- Aumentar las defensas del organismo.
- Mantener controlados los niveles de tensión arterial, colesterol y glucosa.
- Controlar el peso corporal.
- Facilitar la digestión y mejorar el estreñimiento.
- Reducir el estrés, los estados de ansiedad y la depresión.
- Mejorar la calidad del sueño y el estado de ánimo.
- Disfrutar de mayor calidad de vida.



## Cuida tu salud



- Practica actividad física moderada con regularidad (al menos 30 minutos al día la población adulta y 60 minutos la población infantil y adolescente).
- Realiza ejercicios de estiramiento, fuerza y flexibilidad (2-3 días a la semana).
- Cambia el transporte motorizado (coche, autobús) por transporte activo (andar, montar en bicicleta, patinar...).
- Si puedes, sustituye el ascensor por las escaleras.
- Limita el tiempo que dedicas a actividades sedentarias (ver televisión, manejar móviles, ordenadores, tabletas, videojuegos, etc.).

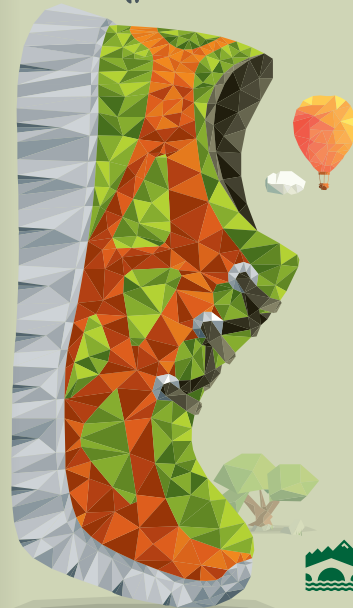


# Paseos Saludables



Vida **activa** es salud

10 Edición 2018



**25 de marzo / 10:00 h.**  
**Huertas de Varea**

Salida: **Hospital San Pedro**  
Distancia: **12 Km.**



**8 de abril / 10:00 h.**  
**Mirador del campo de golf de La Grajera**

Salida: **Centro de Salud La Guindalera**  
Distancia: **9 Km.**

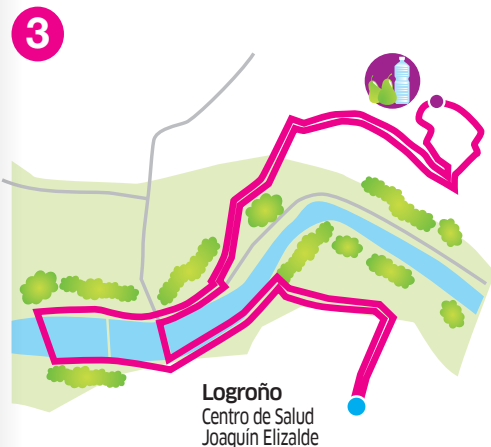
*Al finalizar el paseo se realizarán ejercicios de estiramiento y flexibilidad. Duración 10-15 minutos.*



**22 de abril / 10:00 h.**  
**Monte Cantabria**

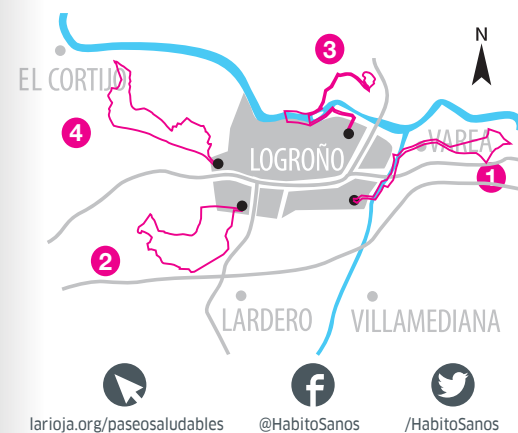
Salida: **Centro de Salud Joaquín Elizalde**  
Distancia: **11 Km.**

*Al finalizar el paseo se realizarán ejercicios de estiramiento y flexibilidad. Duración 10-15 minutos.*



**6 de mayo / 10:00 h.**  
**Mirador de Los Viñedos**

Salida: **Centro de Salud Gonzalo de Berceo**  
Distancia: **12 Km.**



COLABORAN:



En cumplimiento de la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre de Protección de Datos de Carácter Personal (LOPD), le informamos de que en los Paseos Saludables: Se realizarán fotografías y reportajes de video que después se difundirán a través de los medios de difusión corporativos ([www.riojasalud.es](http://www.riojasalud.es), folletos y publicaciones). Los citados datos de carácter personal serán incorporados al fichero "Programas de educación para la salud" del que es responsable la Consejería de Salud y cuya finalidad es la gestión de programas y de la formación para la promoción de la salud. Queda igualmente informado de la posibilidad de ejercitar los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición dirigiéndose a: Dirección General de Salud Pública, C/Vara de Rey 8 - 26071 Logroño, La Rioja.

D. L. LR-264-2018