

TOD@S PODEMOS PASEAR

OBJETIVOS

- Aumentar el nivel de salud y calidad de vida a través del ejercicio
- Establecer relaciones con otros vecin@s del barrio
- Promover caminar por el parque como un activo en salud del barrio.

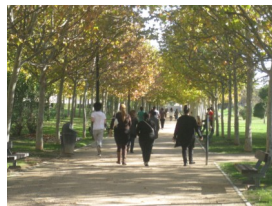
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Dirigida a personas adultas sin límite de edad

Caminaremos sin fatigarnos aumentando intensidad y resistencia

Llevar botella de agua, gorra y calzado cómodo

Aprenderemos a tomarnos las pulsaciones, realizaremos estiramientos y compartiremos experiencias y conocimientos.



ORGANIZADO POR:



ATENCIÓN PRIMARIA
SECTOR ZARAGOZA III

PASEOS Y SALUD EN EL PARQUE OLIVER

TODOS LOS LUNES
DE 15 A 16:15
SALIDA DESDE CENTRO SALUD
OLIVER

c/ San Alberto Magno s/n

MAS INFORMACION EN CENTRO
DE SALUD

TFNO 976 346359

TU SALUD
ESTA EN TU
BARRIO

Paseos y salud en el Parque Oliver

**Todos los lunes
de 15:00 a 16:15**

**Comienzo:
17 de marzo 2014**

**Quedamos: en el
Centro de Salud
Oliver**



Paseos saludables en el Barrio Oliver



La mayoría de nosotr@s hemos oído alguna vez cómo los profesionales del centro de salud nos recomiendan que caminemos todos los días durante algunos minutos. Caminar es una actividad saludable y beneficiosa física, psíquica y socialmente, por ello: el Consejo de Salud del Barrio Oliver, el Programa de Animación Deportiva de nuestro Barrio y la Coordinadora del Parque Oliver,



te animamos a que junto con tus amig@s, vecin@s, miembros de tu asociación o sola/o vengas con nosotros todos los lunes a practicar ejercicio físico en nuestro parque. Para ello hemos trazado unos recorridos para caminar, pasear y hacer ejercicio físico a la par que compartimos y aprendemos sobre nosotros mismos, como cuidarnos o mejorar nuestra salud.

**TU SALUD
ESTA EN TU
BARRIO**

El **CONSEJO de SALUD** de Oliver es el órgano de participación de la población en asuntos relacionados con la salud. Los paseos saludables se enmarcan en el proyecto del Centro de Salud Oliver "*Recursos para tu Salud*" y quieren ser una actividad comunitaria que pueda prescribirse desde el mismo. Un activo en salud del Barrio buscando soluciones desmedicalizadoras y apostando por estilos de vida sanos.



EL PROYECTO DE ANIMACION VA OLIVER (PAD)

Promovido actualmente por Zaragoza Deporte con el patrocinio de Caixa y Fundación Adunare, desde finales de los años noventa acerca a todos nosotr@s vecinos a una vida saludable a través de las actividades deportivas. Equipos de voleibol, fútbol sala, tenis de mesa, talleres de bicicleta, campus deportivos y ahora con los paseos en el parque.

La **ASOCIACION COORDINADORA PARQUE OLIVER** surge en 1994 por iniciativa de la Asociación de Vecin@s de Oliver "Aragón" y el Serv. de Medioambiente del Aytº de Zaragoza, intentan crear una dinámica de responsabilidad colectiva que integre aspectos sociales, ambientales, culturales en el parque, siendo la participación su motor principal. Los paseos quieren acercar el parque como un recurso del barrio importante en nuestra salud.