

Envejecimiento saludable

Cruz Roja inicia el proyecto de paseos saludables para personas mayores

Paseos de una hora por la localidad de Ciudad Rodrigo

- Inscripciones en el Centro Social de Mayores
- Paseos de una hora los martes y jueves a las 17:00 horas

En la tarde de hoy, 15 de marzo, Cruz Roja ha iniciado la actividad de paseos saludables para personas mayores en Ciudad Rodrigo. Se trata de paseos de una hora de duración que se llevarán a cabo los martes y los jueves. Este ejercicio tiene como objetivo promocionar la actividad física para prevenir enfermedades cardiovasculares y otro tipo de patologías, al tiempo que se disfruta de la localidad.

Durante los paseos saludables los voluntarios y voluntarias de Cruz Roja pondrán de manifiesto las ventajas del ejercicio físico y su correcta realización, calculando los esfuerzos en función de las posibilidades de cada persona.

Zona: Barrio del Puente.

Punto de encuentro y salida: Parque junto al colegio del barrio.

Recorrido: Salida del parque en dirección al camping hasta llegar a la autovía y regreso por el mismo camino.

Horario: Tardes de 17:00 a 18:00 horas.

Inscripciones: Centro Social de Mayores - Centro de Día.

C/ Clemente Velasco, 50 o en el punto de encuentro.

Paseos Saludables.

Además de promocionar la actividad física para prevenir enfermedades cardiovasculares y otras patologías, este programa persigue la mejora de la salud física y psicológica de las personas participantes, fomentar el respeto y cuidado del patrimonio artístico y medioambiental así como dar a conocer la localidad aprendiendo a disfrutar de sus calles, parques y paseos para realizar una actividad física saludable.

Al margen de instruir a las personas participantes para que mantengan una respiración adecuada y empleen una ropa y calzado cómodo, se analiza también cómo la actividad física unida a una alimentación adecuada beneficia la salud. Se incide en el fomento de hábitos saludables en la alimentación reduciendo el consumo de determinadas grasas para potenciar la dieta mediterránea, reduciendo la cantidad de sal, bebiendo agua en abundancia, tomando calcio y haciendo cinco comidas al día.

Para más información o entrevistas contactar con el Departamento de Comunicación de Cruz Roja Española llamando al 923 22 10 32 o 923 22 22 22 www.cruzroja.es/salamanca
Colabora con nosotros: 902 22 22 92. Hazte socio/a – Hazte voluntario/a