

Objetivos

El objetivo fundamental es trabajar por la propia salud. El fomento de la actividad física, aumentando la movilidad, a la vez que mejoramos las relaciones sociales, reducimos la inactividad y evitamos la osteoporosis.

El fortalecimiento muscular mejora de la masa ósea y obtenemos mayor flexibilidad.

Vamos a activar nuestra energía

Podemos realizar una marcha en un entorno seguro como es el interior de un jardín sin coches, minimizando los riesgos.



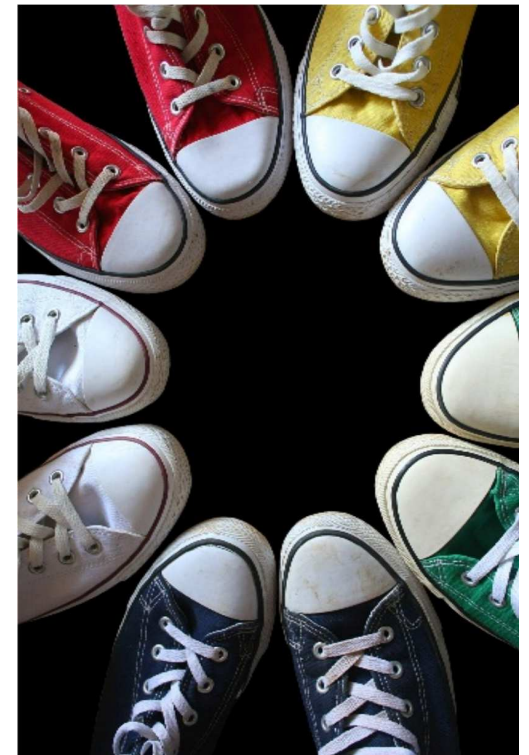
Destinatarios: usuarios del Centro de Salud Trinitat / Consultorio Bilbao.

Departamento Valencia-La Fe
Calle Flora 7
Valencia 46009

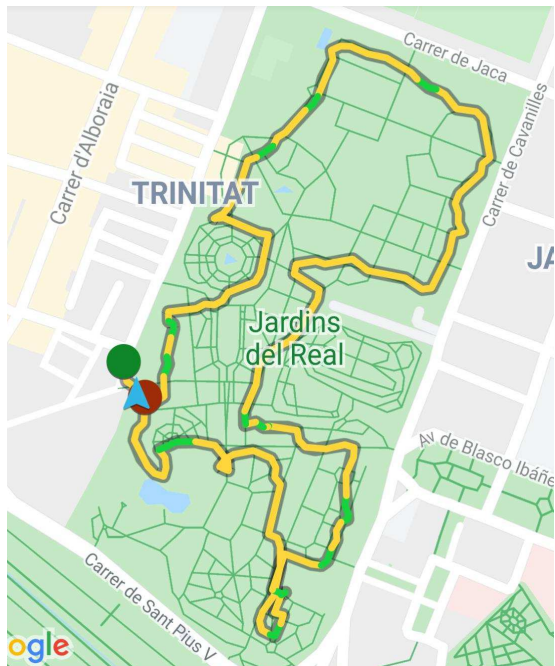
PASEOS SALUDABLES VIVEROS

Iniciativa del Centro de Salud Trinitat.
Responsable Enfermera Gestora:
Amparo Benavent

INICIO: 20 OCTUBRE 2021 10:30h



TODOS LOS MIÉRCOLES



RUTA DEL PASEO

Empezaremos el paseo en la puerta lateral del Centro de Salud Trinitat, en la calle Flora, frente a la puerta donde se recogen las muestras para análisis

Siempre acompañados por una o varias profesionales de la salud. Primero se informará sobre la actividad y los objetivos.

La duración aproximada de la actividad será de una hora.

El inicio está previsto para el 20 de octubre de 2021. (10:30h)

MATERIAL NECESARIO:

Calzado y ropa cómoda
Agua
Mascarilla / gorra

“¡AHORA ES TU TURNO! ¡DA EL PRIMER PASO POR TU SALUD!”

Ser una persona físicamente activa es muy importante para alargar tu vida y mejorar su calidad.

El paseo se enmarca dentro de una serie de actividades a realizar en la comunidad de la zona perteneciente al centro de salud Trinitat.

Se trata de un paseo semanal (miércoles) de una hora de duración.

El inicio está previsto para el 20 de octubre de 2021. (10:30h)

Te sentirás mejor física y emocionalmente
Te ayudará a prevenir la aparición de enfermedades crónicas, como enfermedades del corazón, obesidad, diabetes, hipertensión o colesterol elevado.

Si ya las padeces, te puede ayudar a mejorar su evolución.

En caso de duda, póngase en contacto con nosotros

CENTRO DE SALUD TRINITAT

C/ FLORA 7

ENFERMERA GESTORA DE CASOS

INSCRIPCIÓN

Paseos saludables

NOMBRE:

APELLIDOS:

EDAD:

SIP:



COMPLETAR Y ENTREGAR EN MOSTRADOR DEL CENTRO DE SALUD TRINITAT

* Para más información consulte con su enfermera.