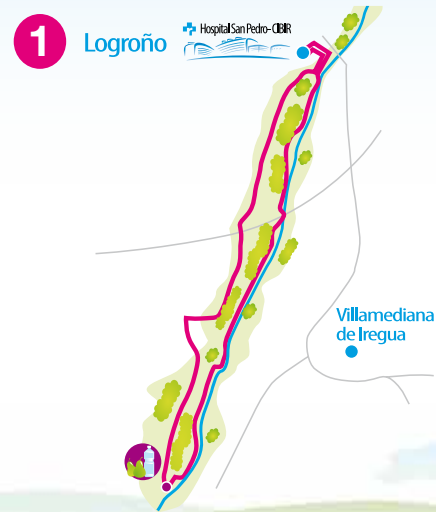


9 de abril / 10:00 h. Calzada Romana del Iregua

Salida: Hospital San Pedro
Distancia: 11 Km.
Desnivel: 65 m.



30 de abril / 10:00 h. Viñedos de Villamediana

Salida: Consultorio de varea
Distancia: 9 Km.
Desnivel: 100 m.



14 de mayo / 10:00 h. Valgaroz, Lardero

Salida: Centro de Salud La Guindalera
Distancia: 12 Km.
Desnivel: 120 m.



4 de junio / 10:00 h. Torreón de El Cortijo

Salida: Consultorio de Yagüe
Distancia: 9,5 Km.
Desnivel: 130 m.



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, 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-192-2017

Organización



- Los paseos se realizan los domingos indicados con salida a las **10:00 h**
- Son de dificultad baja y exigen un esfuerzo moderado
- La duración es de aproximadamente 2-3 h
- Pueden participar personas de cualquier edad, los menores deberán ir acompañados por una persona adulta
- La recepción de participantes se realiza en el lugar de salida. No se necesita inscripción previa
- Se entrega agua al inicio del paseo y en el punto intermedio una pieza de fruta
- Al finalizar el paseo se reparten botellines de aceite de oliva virgen de La Rioja
- Se colocan puntos limpios para facilitar la recogida y el reciclaje de residuos

Consejos



- Acudir 10-15 minutos antes del comienzo
- Hacer un desayuno completo (fruta, cereales integrales y lácteos)
- Beber agua para hidratarse
- Usar ropa que favorezca la transpiración y calzado cómodo y con buena sujeción
- Protegerse del sol con gorras, viseras y crema Caminar con la espalda recta y los hombros ligeramente hacia atrás
- Respetar las indicaciones de la organización, voluntarios y monitores
- En el itinerario por la ciudad respetar los pasos de cebra

Las personas activas



- Mejoran el equilibrio, la fuerza y la movilidad
- Controlan el peso corporal
- Previenen las caídas
- Tienen mejor estado de ánimo
- Aumentan las defensas del organismo
- Mantienen controlados los niveles de tensión arterial, colesterol y glucosa
- Mejoran la calidad del sueño
- Mantienen la autonomía y las relaciones sociales
- Disfrutan de mayor calidad de vida
- En definitiva, se sienten bien

Cuidan su salud



- Practican actividad física moderada con regularidad (al menos 30 minutos al día): andar, bailar, jugar y hacer deporte al aire libre, patinar, nadar, participar en actividad físico deportivas organizadas por las instituciones (asociaciones, ayuntamientos,...)
- Realizan ejercicios de estiramiento, fuerza y flexibilidad (2-3 días a la semana)
- Cambian el transporte motorizado (coche, autobús) por transporte activo (andando, en bicicleta, patinando,...) y sustituyen el uso del ascensor por las escaleras
- Limitan el tiempo que dedican a ver la televisión, manejar móviles y ordenadores o tabletas y a jugar con videojuegos

www.riojasalud.es/salud-publica-y-consumo/vida-sana/

Paseos Saludables

9^a Edición
2017



Vida activa es salud

ORGANIZA Y PROMUEVE

 Gobierno
de La Rioja

www.larioja.org