

La Escuela Municipal de Salud organiza el programa “Gana Salud caminando”

Fecha de publicación: 2/11/2015 0:00

Descripción:

El 9 de noviembre se inicia con la ruta: Parque El Soto - Vía Verde - Puente de Hierro del Río Guadarrama – Parque El Soto, de nivel de dificultad bajo y una duración máxima de 3 horas.

Las inscripciones se realizan en la C/ Juan XXIII, 6 (4ª planta - despacho 403), de 9 a 11.30 horas, de lunes a viernes (necesarias las fotocopias del DNI y de la tarjeta sanitaria).

La Escuela Municipal de Salud de Móstoles de la Concejalía de Bienestar Social, Sanidad e Igualdad, en sus más de quince años de andadura, siempre ha contemplado en su programación actividades relacionadas con la actividad física y con la alimentación equilibrada, dos pilares fundamentales para la salud de las personas y la mejora de su calidad de vida.

Es conocido que el sobrepeso, la obesidad, la diabetes, la hipertensión arterial y el aumento del colesterol en sangre, entre otras, son enfermedades y factores de riesgo que guardan una estrecha relación con la alimentación y con la práctica de actividad física.

Desde octubre de 2010 la Escuela Municipal de Salud de Móstoles está desarrollando un programa semanal que fomenta la práctica de actividad física, realizando rutas de senderismo por el municipio; especialmente por zonas verdes.

La primera de estas marchas transcurrirá desde el Parque El Soto y, por la Vía Verde, se llegará hasta el Puente de Hierro del Río Guadarrama para, finalmente, regresar al Parque El Soto. Es de dificultad baja y durará, máximo, tres horas.

El plazo de inscripción está abierto hasta el día 5 de Noviembre, en la C/ Juan XXIII, 6 (4ª planta - despacho 403), de 9 a 11.30 horas de Lunes a Viernes (necesaria fotocopia del DNI más fotocopia de la tarjeta sanitaria).

Comprobado el éxito del programa y con el fin de ofrecer a la población de Móstoles un nuevo reto se han diseñado para este curso 2015-2016 varias marchas nuevas que

discurrirán por el municipio y municipios aledaños y con un recorrido mayor que las que se vienen realizando semanalmente.