

Estimada familia,

Por la presente os informamos de la **actividad intergeneracional** a la que asistiremos el próximo **25 de marzo de 2019** en el **Parque del Cementerio de Segovia**, de **9:30 a 11:30**. Esta actividad está organizada por el Ayuntamiento de Segovia, desde diferentes concejalías, y es llevada a cabo por Areva Valsaín en el contexto del nuevo proyecto "Parque Activos y Saludables" (Ver cartel adjunto) en colaboración con la Delegación Provincial de Deportes Autóctonos.

En ella realizaremos juegos y deportes autóctonos explicados y dirigidos por miembros de clubes de Deportes Autóctonos de Segovia. Seguidamente se realizará un recorrido de orientación por el parque, en cuyos puntos de control se realizarán actividades o se leerán preguntas sobre la promoción de la vida activa y saludable.

Para participar se crearán grupos con personas mayores y escolares de 5º de Primaria de diferentes colegios de Segovia, con el fin de que aprendan unos de otros y se ayuden para lograr los retos que se les va a proponer. Por ello, **os pedimos que invitéis a participar a los abuelos y abuelas de la familia** que puedan ir ese día. Por favor, indicad en este consentimiento informado cuantas personas mayores de vuestra familia acudirán a la actividad. Así mismo, rogamos que firméis dicho documento como señal de estar conforme con la participación del menor.

Conviene que acudan con ropa cómoda (especialmente calzado deportivo) y con una mochila con una pieza de fruta, una botella pequeña de agua y un chubasquero (por si acaso).

D/D^a _____, como tutor/a legal de _____, conozco las características de la actividad intergeneracional del Programa "Parques Activos y Saludables Primavera 2019" que se realizará el 25 de marzo en el Parque del Cementerio, de 9:30 a 11:30 y consiento que participe en ella. Además, informo que asistirán ___ (nº) de sus abuelos.

Asimismo, sí / no doy mi consentimiento para que se tomen imágenes del menor para que se pueda comunicar esta actividad a los medios de comunicación y se usen para los fines que el centro escolar y el Ayuntamiento de Segovia considere útiles para la promoción de la práctica de actividad física saludable entre población mayor y escolares.

Acepto que se empleen los datos recogidos en este consentimiento informado para la gestión de esta actividad. Sólo se emplearán para tal fin y no se volverán a usar posteriormente.

En Segovia a ___ de marzo de 2019.

Fdo: _____
(Nombre, Apellidos y NIF)



Jornada Intergeneracional de Actividades Deportivas y Saludables en el Parque del Cementerio



GRATUITO

Monitor Especializado

Actividades:

- Juegos Autóctonos
- Orientación
- Ejercicios biosaludables

Sin inscripción previa

Infórmate en:
Centros Municipales de Servicios Sociales
Instituto Municipal de Deportes



Lunes, 25 de marzo
(Pista Juegos Autóctonos del Parque del Cementerio)

- 9:30 Bienvenida
Dinámica de presentación
- 9:45 Juegos Tradicionales organizados por los mayores
- 10:30 Recorrido de Orientación guiado por los escolares
- Ejercicios saludables
- 11:30 Despedida



PROGRAMA Parques Activos y Saludables 2019:
Actividades semanales:
1 abril al 20 junio
3 octubre al 19 diciembre

Rutas Saludables:
4 mayo y 19 octubre

Actividades especiales:
Ferias y Fiestas: 27 junio
Navidad: 19 diciembre

Desarrollado por:
Areva Valsain S.L.

Con la colaboración de la Delegación Segoviana de Deportes Autóctonos

¡Vida activa: la mejor medicina!



ESTRATEGIA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS



HOJA DE "MEDICACIÓN": RECETA ACTIVA

"MEDICAMENTO"	POSOLÓGIA	Tiempo				OBSERVACIONES Y DIAGNÓSTICO SI PROCEDE	FECHA INICIO	FECHA FIN
		Mañana	Mediodía	Tarde	Noche			
**Andando o en bici a todas partes	No estar más de 2 horas seguidas parado. Hacer descansos activos estirando o dando un breve paseo.	X	X	X		No busques excusas para no salir y descarta el transporte o el ascensor, siempre que puedas	Hoy mismo	Mientras puedas
** Parques Activos y Saludables que organiza el Ayuntamiento en Primavera y Otoño*	Lunes: 10:00 Centr. Atenc. Primaria La Albuera 12:00 Centr. Atenc. Primaria S. Lorenzo Jueves: 10:00 Centr. Atenc. Primaria Sto. Tomás 12:00 Pabellón Polidep. Pedro Delgado					Gratuito y sin inscripción previa. Acude a ese horario, en ese punto de encuentro, y habla con el monitor.	1/04/19 3/10/19	20/06/19 19/12/19
**Ejercicio moderado: tonificación, flexibilidad y movilidad; con descansos para recuperar	**Todos los días, en periodos más de 10 minutos seguidos de actividad moderada o vigorosa.	X		X		Zonas verdes de Segovia, calles, Parques Biosaludables y los itinerarios Re-Corre señalizados alrededor de la ciudad.	Hoy mismo	Mientras puedas
Comida sana y equilibrada, basada en la dieta mediterránea	Trata de realizar 5 comidas al día. Entre horas: frutas y frutos secos mejor que dulces o snacks	X	X	X		Sigue las indicaciones de tu médico	Hoy mismo	Nunca
Descansar y dormir bien. Descansar no siempre es dormir muchas horas	Procura descansar (no sólo dormir) entre 8 y 10 horas al día		X	X	X	Olvidate de las preocupaciones y piensa en cosas bonitas	Hoy mismo	Nunca
Beber de 1,5 a 2 litros de líquido al día.	Siempre que se pueda, especialmente entre comidas. Procura beber un vaso cada vez	X	X	X		Combina agua, infusiones, sopas, etc. Evita el alcohol y los refrescos azucarados	Hoy mismo	Nunca
Felicidad, alimento que fortalece el espíritu	A todas horas, todos los días aunque las cosas se pongan difíciles.	X	X	X	X	Búscala en las personas que te quieren, en tus aficiones, en los recuerdos bonitos...	Ya mismo	Nunca lo dejes

Observaciones generales:

*Más información en tu Centro Municipal de Servicios Sociales.

**La fórmula es: >30'x5/7/365 (ejercicio moderado al menos 30 minutos, 5 días a la semana, todo el año)

Anotaciones del farmacéutico:

Visitarás la farmacia sólo para saludar.

Programa municipal de promoción de la vida activa "Parques Activos y Saludables". ¡VIDA ACTIVA, LA MEJOR MEDICINA!