

¿EN QUÉ CONSISTE?

El objetivo de este programa es promover la actividad física en los parques municipales, para ello queremos dar a conocer los recursos existentes en nuestra ciudad, facilitando información y experiencias que aumenten el uso de los parques biosaludables de la ciudad, impulsando acciones participativas, generando actividades grupales que inciden positivamente sobre el problema del aislamiento y la soledad no deseada e impulsando el deporte como una herramienta de cohesión social.

Se han seleccionado tres parques en la ciudad en los que se va a llevar a cabo esta actividad.

Creemos que es muy importante fomentar la práctica de actividad física como elemento indiscutible en la mejora de la salud.

¡ANÍMATE A PARTICIPAR!

INFORMACIÓN SOBRE DATOS PERSONALES

Responsable del tratamiento: Ayuntamiento de Alcalá de Henares

Plz. de Cervantes,12 - 28801 Alcalá de Henares

Datos de contacto del Delegado de Protección de Datos: dpd@ayto-alcaladehenares.es

Finalidad: gestión de los talleres en los que participa el interesado programados por la Unidad de Promoción de Salud del Ayuntamiento de Alcalá de Henares

Derechos: la forma de ejercer los derechos de acceso, rectificación supresión, limitación del tratamiento y portabilidad se describe en la información adicional.

Información adicional: <https://sede.ayto-alcaladehenares.es/proteccion-de-datos>

Alcalá al parque

PROMOCIÓN DEL USO DE ELEMENTOS BIOSALUDABLES



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA?

Numerosos estudios apuntan que la actividad física en espacios naturales favorece la calidad de vida en todos los grupos poblacionales. En el caso concreto de las personas mayores resaltan que la práctica de actividad física en espacios al aire libre favorece la conexión con la naturaleza, aumento en la cohesión social y mejora en la seguridad en sí mismos. Señalan que aumenta el bienestar psicosocial, aumenta la adherencia al ejercicio, incrementa la función física y psicológica en este grupo de edad.

¿PARA QUIÉN?

Dirigido a personas adultas.

¿DÓNDE?

PARQUE SEMENTALES

C/ Montauban, 2

PARQUE SALVADOR DE MADARIAGA

C/ Don Quijote, 12

PARQUE FELIX RODRÍGUEZ DE LA FUENTE

C/ Octavio Paz, s/n

HORARIOS:

(marque opción elegida)

PARQUE SEMENTALES

Lunes y miércoles:

- Horario de mañana de 10:00h a 11:00h

PARQUE SALVADOR DE MADARIAGA

Lunes y miércoles:

- Horario de mañana de 11:30h a 12:30h

PARQUE FELIX RODRÍGUEZ DE LA FUENTE

Lunes y miércoles:

- Horario de tarde de 16:30h a 17:30h



HOJA DE INSCRIPCIÓN:

(Inscripciones en Concejalía de Salud, C/ Santiago, 13.
Telf.: 91 877 17 40).

Nombre y apellidos:

Dirección:

Teléfono:

Fecha de nacimiento:

Fecha inscripción:

