

viernes 17 de marzo de 2023

# TALLERES SALUDABLES VIVE TU PARQUE



## Talleres Saludables Vive Tu Parque

El lema “vida sana en parques municipales de Bormujos” sigue su curso, ahora con los Talleres Saludables que comienzan la semana que viene y que han sido impulsados por el área de Ciudad Consciente.

Se trata de un calendario de talleres, gratuitos y que no necesitan inscripción previa, que está destinado a todos los grupos de edad y complementa las actividades deportivas que ya están en marcha desde enero.

Deporte y ahora una oferta saludable cerca del domicilio, en los parques del Bulevar San Juan de Dios, Los Álamos, La Florida, Carlos Cano y La Alquería. Los talleres, que abordarán diferentes temas en las sesiones, son:

- Salud y autocuidado para personas mayores.
- Hábitos saludables para menores y escolares: juegos, actividades físicas y charlas sobre alimentación e higiene personal.
- Hábitos saludables para adultos, que enseñan cómo tener una buena alimentación, realizar ejercicios y poner límites saludables.
- Hábitos saludables para todas las edades.
- Nutrición y dietética.

Consulta [aquí el folleto](#) [

[/export/sites/bormujos/.galleries/documentos-noticias/actualidad/FOLLETO\\_SALUDABLES\\_final.pdf](/export/sites/bormujos/.galleries/documentos-noticias/actualidad/FOLLETO_SALUDABLES_final.pdf) ]

