



CICLO DE CONFERENCIAS

“JORNADAS CARDIOSALUDABLES”-“HABITOS PARA UNA VIDA SALUDABLE”

ORGANIZA

Atención Primaria del Departamento de Salud de Castellón y Excmo. Ayuntamiento de Atzeneta del Maestrat.

DIRIGIDO

Población adulta de Atzeneta.

OBJETIVO GENERAL

- Incidir en la importancia de los aspectos preventivos de la enfermedad cardiovascular.
- Adquirir conocimientos sobre los alimentos cardiosaludables y como se cocinan.
- Así como los beneficios de la práctica del ejercicio físico y como realizarlo.

METODOLOGIA Y ACTIVIDADES

- Charlas interactivas.
- Actividades deportivas.
- Entrega de Diplomas acreditativos de la asistencia a las Jornadas.

CALENDARIO DE CHARLAS

Primera Jornada

Título: “Alimentación Sana. Aprendemos a cuidarnos”

Fecha: **miércoles, 13 de marzo de 2013**

Horario: de 17h a 18:30h

Lugar: Centro Social Polivalente.

Segunda Jornada

Título: “Taller de Cocina Cardiosaludable”

Fecha: **miércoles, 20 de marzo de 2013**

Horario: de 17h a 18:30h

Lugar: Centro Social Polivalente.

Tercera Jornada

Título: “El Ejercicio Físico: una práctica saludable”

Fecha: **sábado, 23 de marzo de 2013**

Horario: de 10:30h a 14:00h

Lugar: Centro Social Polivalente.

Programa:

10:30h: Charla explicativa

11:15h: Salida a caminar

12:30h: Resumen y Clausura de las Jornadas