



DESCRIPCIÓN:

MARCHA SALUDABLE es una actividad incluida en el programa dirigido a las personas mayores de las Asociaciones y Centros de Mayores miembros de COAPEMA que nació hace ya varios años con el deseo de incentivar y motivar a la actividad física moderada entre las personas mayores.

OBJETIVOS:

Envejecer con la mejor calidad de vida y promover la práctica de esta actividad como una buena práctica saludable.

INSCRIPCIONES:

COAPEMA
C/ Franco y López, 4
50005 ZARAGOZA
Tels. 976 434 606 / 618 910 584
info@coapema.es

PLAZAS LIMITADAS:

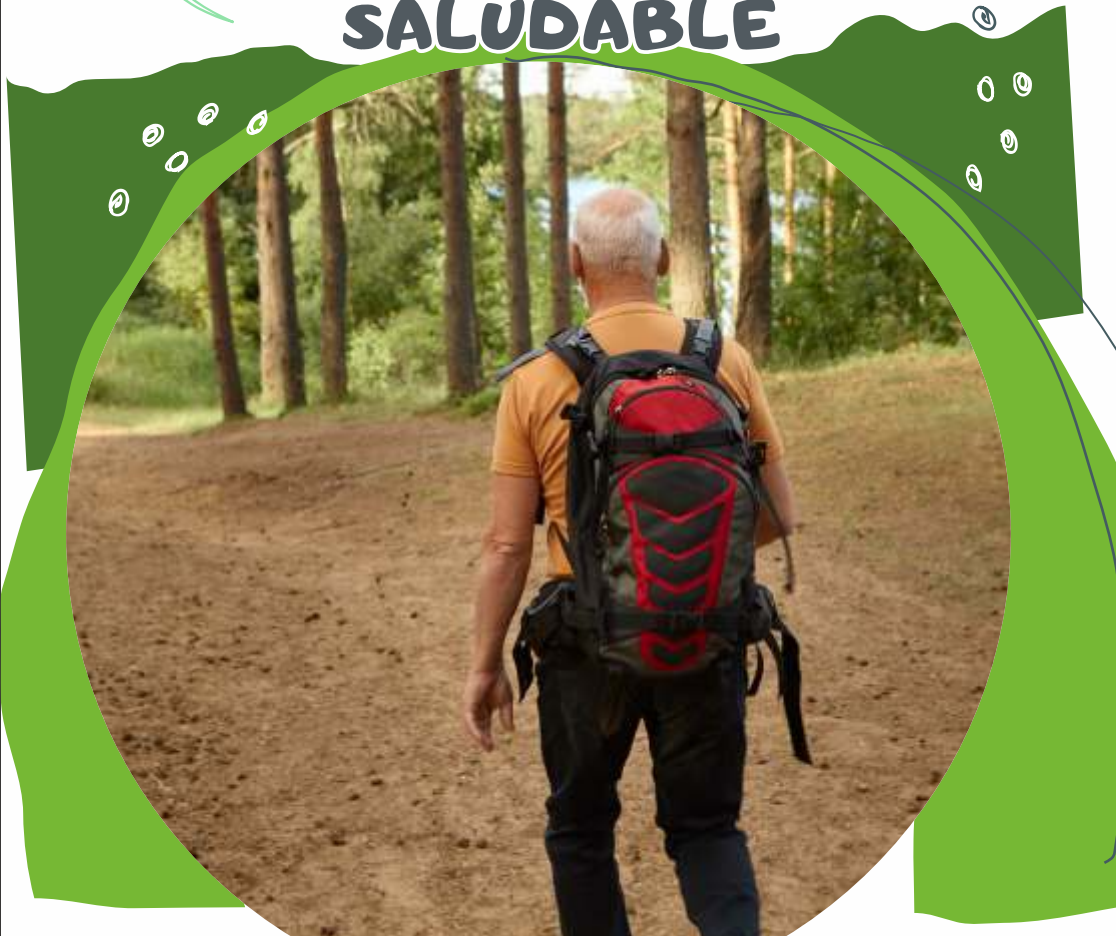
60 personas de los Centros y Asociaciones de Mayores de Zaragoza. A lo largo de toda la Jornada, se mantendrán las medidas de prevención vigentes para evitar la expansión del Coronavirus.

EQUIPAMIENTO:

COAPEMA hará entrega a cada participante de un chaleco reflectante con el distintivo de la actividad y una mascarilla. Así como el material necesario para el acto simbólico de Compromiso con los Objetivos del Desarrollo Sostenible.



VII MARCHA SALUDABLE



Con la Edad en la Mochila

Zaragoza, 26 de octubre de 2021

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

- El desarrollo sostenible se ha definido como el desarrollo capaz de satisfacer las necesidades del presente sin comprometer la capacidad de las futuras generaciones para satisfacer sus propias necesidades.
- Para alcanzar el desarrollo sostenible, es fundamental armonizar tres elementos básicos: el crecimiento económico, la inclusión social y la protección del medio ambiente.
- El cambio climático ya afecta a la salud pública, la seguridad alimentaria e hídrica, la migración, la paz y la seguridad. Si no se tiene en cuenta el cambio climático, este hará retroceder los logros alcanzados en los últimos decenios en materia de desarrollo e impedirá avanzar
- Hacer frente al cambio climático y fomentar el desarrollo sostenible son dos caras de la misma moneda que se refuerzan mutuamente; el desarrollo sostenible no se logrará si no se adoptan medidas contra el cambio climático. Y a la inversa, muchos de los ODS abordan los factores desencadenantes del cambio climático.

Acciones de la VII Marcha Saludable.



SALUD Y BIENESTAR

- El ejercicio físico favorece el envejecimiento sano y saludable.
- Mejora el estado de ánimo y mental.



EDUCACIÓN DE CALIDAD

- Las personas mayores somos educadores en la Sociedad.
- A través de nuestro ejemplo, enseñamos buenas prácticas a nuestros nietos.



CIUDADES Y COMUNIDADES SOSTENIBLES

- Mantenemos más limpio el aire que respiramos
- Ahorramos combustible y Reciclamos.



PAZ, JUSTICIA E INSTITUCIONES SÓLIDAS

- Iniciamos nuestra MARCHA SALUDABLE en el monumento a la Paz en Zaragoza.
- Porque todos los caminos que emprendamos se realicen con un gesto de Paz.

VII MARCHA SALUDABLE

Con la Edad en la Mochila

PROGRAMA:

- 09:45 h.** Punto de Encuentro y formación de grupos.
Monumento a la Paz. Parque de La Paz de Zaragoza.
Rotonda Villa de Pau (buses 31, 23, 42).
- 10:00 h.** Inicio de Caminata. Distancia: 5 km. (unos 60 minutos)
Recorrido: Orilla del Canal de Aragón, Parque Jose Antonio Labordeta, Campus Universitario, COAPEMA Jardines del Espacio Baltasar Gracián
- 11:00 h.** Llegada a COAPEMA. Acto Institucional.
Recepción y Bienvenida a los caminantes.

Acto de Compromiso de COAPEMA a construir un mundo mejor para todos e incorporar los Objetivos de Desarrollo Sostenible y la Agenda 2030 a sus actividades y programas.
- 11:30 h.** Refrigerio para los asistentes
- 12:15 h.** Presentación del Programa "Con el Edad en la Mochila"
Exposición de Antonio Aladrén Simón.
"Experiencias de un Caminante"
- 13:00 h.** Clausura

