



Derechos Sociales

EL AYUNTAMIENTO ORGANIZA ACTIVIDADES EN PARQUE HUELIN CON MOTIVO DEL DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

Una marcha por el paseo marítimo, una sesión de yoga y una charla con consejos para llevar un estilo de vida saludable conforman la jornada que se celebrará el miércoles día 10 de 9:30 a 13:00 horas

06/04/2024.-El Ayuntamiento de Málaga ha programado para el próximo miércoles día 10 de abril una jornada de actividades deportivas, talleres y acciones para fomentar los hábitos de vida saludable, con motivo del Día Mundial de la Salud, que se conmemora este domingo 7. El evento se desarrollará desde las 9:30 hasta las 13:00 horas en torno al Parque Huelin, que será punto de salida y llegada de una marcha saludable por el paseo marítimo Antonio Machado, además de albergar talleres informativos, una sesión de yoga y una charla en la que se ofrecerá a la ciudadanía consejos preventivos saludables, de alimentación y ejercicio físico. Se trata de una iniciativa impulsada por el Área de Derechos Sociales, para la que se cuenta con el apoyo técnico del Área de Deporte y la colaboración del Instituto de Investigación Biomédica de Málaga (Ibima) y del programa de concienciación ambiental del Ayuntamiento ¿¡Málaga cómo te quiero!?. Esta actividad está enmarcada en el Plan Municipal Málaga Ciudad Saludable, a través del cual se promueven actuaciones relacionadas especialmente con la salud preventiva

La jornada, bajo el lema 'La salud, lo primero', arrancará con una marcha a pie de cuatro kilómetros de distancia que partirá desde la farola situada en el Parque Huelin y discurrirá por la zona peatonal del paseo marítimo Antonio Machado hasta la altura del Parque del Oeste, desde donde se iniciará el recorrido de vuelta para finalizar nuevamente en el Parque Huelin. A partir de las 9:30 se presentará la actividad y se procederá a realizar los ejercicios de calentamiento, comenzando la caminata a las 10.00 horas. Una vez completada esta marcha, a las 11:30 tendrá lugar una sesión de yoga y, posteriormente, a las 12:00 horas la investigadora Mora Murri (del Ibima) ofrecerá una charla con consejos saludables. La jornada concluirá con el reparto a los participantes de una bolsa con material para la promoción de la salud (fruta, gorra y guías didácticas, entre otros). La participación es gratuita, recomendándose la inscripción a través del correo electrónico malagasana5@malaga.eu o los teléfonos 951 929 394 y 951 928 436 es gratuita.

Con la conmemoración de este día, desde el Ayuntamiento se pretende sensibilizar a la población sobre la importancia de llevar un estilo de vida saludable, ya que la falta de ejercicio físico, una alimentación poco equilibrada y hábitos de vida nocivos para la salud son las principales causas de





enfermedades como la obesidad y otras desarrolladas a partir de ésta como la diabetes o la hipertensión. Para ello, se invita a la ciudadanía a participar en esta jornada saludable, cuyo objetivo principal es promover hábitos y estilos de vida basados en una alimentación sana y equilibrada, la práctica regular de ejercicio físico, la promoción de ocio alternativo y la importancia de la salud preventiva.