



C I D A D A N Í A E S A Ú D E

Dende a *Concellaría de Participación Cidadá* estamos a traballar no deseño de novos Espazos de Participación para ofrecer unha programación incluínte e atractiva para todos os sectores sociais e todas as idades e contribuír ao desenvolvemento dunha imaxe de cidade activa, pacífica, innovadora e saudable.

Un dos nosos obxectivos é o de mellorar o benestar e a calidade de vida d@s cidadáns.

Por isto, e de acordo cos obxectivos estratéxicos da Rede Europea de Cidades e Municipios Saudables, na **Casa das Asociacións** desenvolveráanse políticas activas promotoras da saúde, que impulsen a participación comunitaria, promovan ambientes e prácticas de vida saudables e reforcen unha nova cultura da autoprotección da cidadanía.

Invitámosvos a participar nas actividades da nosa axenda:

VALORÁMOSTE, VALÓRATE

Campaña de medicións da composición corporal con máquina de bioimpedancia

Martes **27.10.09** de 10 a 14 h./ Xoves **29.10.09** de 17 a 21 h.

Martes **3.11.09** de 10 a 14 h./ Xoves **5.11.09** de 17 a 21 h.

Actividade gratuita, destinada a toda a poboación.

Ademais das medicións de peso, masa magra, graxa e ósea, índice metabólico basal, graxa visceral, etc. ofrécese asesoramento a cargo de especialistas a niveis nutricionais e de condición física.

XORNADA PRO LACTACIÓN MATERNA

Sesión informativa e exposición fotográfica a cargo da Asociación Mámooa.

Martes **27.10.09** de 17 a 20 h.

Actividade gratuita, destinada a toda a poboación e especialmente as embarazadas.

OBRADOIRO: HABITOS DE VIDA SAUDABLE

Xoves **29.10.09** de 17 a 21 h.

Actividade gratuita, destinada a mulleres, previa inscrición (cupo 25 persoas).

As interesadas poden inscribirse enviando datos de contacto a:

cim@santiagodecompostela.org, mdlajosc@santiagodecompostela.org ou gnovom@santiagodecompostela.org. Tamén por teléfono ao 981542465

(con Gloria ou Loli) do Centro de Información á Muller - CIM

Concellaría de Igualdade.

BAILES DE MAIORES

Os primeiros sábados de cada mes de 18 a 21 h.

Unha aposta por recoñecer a necesidade de recreación como alternativa ao consumo pasivo da cultura do entretemento, promovendo interrelacións activas á vez que fomentando a motricidade dos nosos maiores.

CASA DAS ASOCIACIONES

Antiga Estación de Cornes, Avenida de Vilagarcía, 43. Santiago de Compostela
Telf.: 981 542 350

Horarios de atención

Mañás: de luns a venres, 9 a 14.00 h.

Tardes: de martes a venres, 16.30 a 21.30 h.

Sábados: 10 a 14 e 16.30 a 21.30 h.