

PROYECTO SALUDANDO!



C/LOS ROBLES 7 24007 - LEÓN
987 21 21 21
WWW.VALPONASCA.ORG



PROYECTO SALUDANDO!

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

⇒⇒⇒ POBLACIÓN EN GENERAL



OBJETIVO GENERAL:

CONCIENCIAR Y SENSIBILIZAR, EDUCAR EN HÁBITOS SALUDABLES, PROMOVER EL AUTOCUIDADO, LA CRIANZA POSITIVA, EL CONSUMO RESPONSABLE Y DIFUNDIR CONSEJOS SOBRE SALUD Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- *VENTAJAS DE LLEVAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE.
- *MOTIVAR LA ADQUISICIÓN DE BUENOS HÁBITOS Y EL ABANDONO DE LOS MALOS.
- *SENSIBILIZAR SOBRE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA Y LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA.
- *PROMOVER LA ADQUISICIÓN DE HÁBITOS RELACIONADOS CON LA HIGIENE Y EL AUTOCUIDADO.
- *DESARROLLAR HABILIDADES QUE POTENCIEN LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL.
- *DISMINUIR LOS EFECTOS QUE EL ESTRÉS, EL MIEDO Y LA INCERTIDUMBRE PUEDEN TENER EN NUESTRA SALUD.



¿QUE HACEMOS?

TALLERES DE SENSIBILIZACIÓN CON MENORES

- RIESGOS DE INTERNET Y RRSS
- COCINA SALUDABLE
- PRIMEROS AUXILIOS
- GESTIÓN DE LAS EMOCIONES
- DEFENSA PERSONAL

TALLERES DE SENSIBILIZACIÓN CON ADULTOS

- CRIANZA POSITIVA
- RISOTERAPIA
- EDUCACIÓN EMOCIONAL
- RIESGOS DE INTERNET Y RRSS
- COCINA SALUDABLE
- * PRIMEROS AUXILIOS
- * AUTOCUIDADOS



AYUNTAMIENTO DE LEÓN

