



Nada **cambia** ni nada **mejora** quien nada hace para conseguirlo.

Realizando el **presente** creamos la esperanza del **futuro**.

Depósito legal: xx

En Villanueva de la Cañada **dispones de:**

- Carril bici y rutas para caminar
- Piscina Cubierta
- Centros deportivos Municipales
- Centro Cultural La Despernada
- Centro Cívico El Castillo
- Biblioteca F. Lázaro Carreter
- Centro Cívico El Molino
- Centros de Salud
- Oficina de información al Consumidor
- Oficina de atención al Ciudadano

**Infórmate: 91 811 73 15**



# Gana vida de forma activa y con salud

CIUDAD EUROPEA SALUDABLE  
PROYECTO DE CIUDADES EUROPEAS SALUDABLES DE LA OMS



Ayuntamiento de Villanueva de la Cañada



*Toda **persona mayor** debe sentirse orgullosa por haber llegado ahí.*

*Son falsos e inadecuados los estereotipos negativos hacia los mayores.*

*Tienen que desaparecer todas las formas de discriminación por la edad.*

*No se debe relacionar vejez con terminalidad.*

**Hay que vencer la pereza eres capaz, ... depende de ti**

### **HACER EJERCICIO ME HACE SENTIR BIEN**

- Doy un paseo todos los días a paso firme durante, al menos, 30 minutos.
- He empezado taichi...hago yoga...voy a bailar...me he apuntado a gimnasia...
- Busco a mi vecino/a, a mis amigos/as para compartir.
- Hago ejercicio siempre, no un día sí y tres no.
- Me siento más ágil, salgo de casa, duermo mejor, me relaciono.





## ALIMENTARSE BIEN ES GARANTÍA DE SALUD

- Como de todo, de forma equilibrada y con moderación.
- Como frutas, verduras, lácteos, legumbres, patatas, pan y pescado (principalmente, azul).
- No abuso de las grasas, ni de los dulces, ni de la sal.
- Bebo agua.
- Voy al dentista periódicamente.
- No hago dietas por mi cuenta.
- Intento hacer cocina divertida, con nuevas recetas, con comidas entre amigos/as.



**Si quieres, tú puedes...  
merece la pena**

## CON LA MENTE EN FORMA ME SIENTO LIBRE

- Me he apuntado a un taller de memoria.
- Leo diariamente, me animo a hacer sudokus, sopas de letras.
- Intento memorizar los números de teléfono.
- Juego con mis nietos y amigos/as al ajedrez, al parchís, a las cartas, ...
- Acudo al Centro Cívico, manejo internet, voy a la universidad de mayores.





## SIGO LOS **CONTROLES DE SALUD** HABITUALES

- Me controlo la tensión arterial.
- Hago una analítica anual para conocer mi colesterol, mi glucosa.
- Me pongo las vacunas habituales.
- Reviso anualmente mi audición y mi vista (sobre todo, la tensión de los ojos).
- Consulto a mi médico ante pérdidas de orina, pérdida de memoria, tristeza con llanto frecuente.
- Pero, ante todo, nunca tomo medicinas por mi cuenta.

## Anímate, por qué no, ... siéntete útil

### LAS BUENAS RELACIONES SON MI FELICIDAD

- Desde que me jubilé, dispongo de más tiempo.
- Participo de mi gente querida y de mi pueblo o ciudad.
- Llamo a los amigos/as, organizo comidas, cuido y disfruto, además de mi familia, de mis amistades.
- Pertenezco a una asociación.
- Me encuentro cada día con muchas cosas que se pueden hacer.
- Tengo ganas de hacer nuevas amistades.

