



Q-NAF

III Quincena de la Nutrición y la Actividad Física

La práctica regular del ejercicio físico de forma moderada y una alimentación equilibrada son, sin duda, los pilares de una vida sana. Por esa razón, desde el Ayuntamiento de Villanueva de la Cañada trabajamos para que toda la población, desde los más pequeños hasta nuestros mayores, sea consciente de la importancia que tienen unos hábitos de vida saludable no sólo para mantener una buena forma física si no, y esto es lo más importante, para prevenir problemas de salud futuros.

Más información:

Concejalía de Urbanismo, Salud y Consumo

Plaza de España, 1.
Teléfono: 91 811 73 00/15
De lunes a viernes, de 9.00 a 14.00
www.ayto-villacanada.es/Salud

Concejalía de Deportes

Complejo Deportivo Santiago Apóstol
Avda. Mirasierra, 4 (Piscina Cubierta).
Teléfono.: 91 815 51 80
www.ayto-villacanada.es/Deportes



Ayuntamiento de
Villanueva de la Cañada

Villanueva de la Cañada, ciudad europea saludable de la OMS



Ayuntamiento de
Villanueva de la Cañada

Q-NAF

III Quincena de la Nutrición y la Actividad Física



FIESTA DE LA BICICLETA

Domingo, 11 de septiembre.

Lugar: Plaza de España.

9:30 horas. Paseo rural. Recorrido: 8 km.

11:00 horas. Paseo urbano. Recorrido: 2 km.

INICIO DE LAS ESCUELAS DEPORTIVAS

Jueves, 15 de septiembre.

Mantenimiento Físico -Taekwondo - Judo - Esgrima - Golf - Predeportiva - Baloncesto - Prefútbol - Fútbol - Tenis - Pádel - Yoga - Pilates.

Natación para adultos (Aprendizaje / Mantenimiento / Aquafitness)

Natación para niños (Matronatación / Benjamín / Enseñanza /

Perfeccionamiento / Escuela Iniciación Competición / Escuela Deportiva).

MARCHA SALUDABLE NOCTURNA

Viernes, 16 de septiembre.

Lugar: Plaza de España. 20:30 horas.

PRUEBA RURAL DE MOUNTAIN-BIKE

Domingo, 18 de septiembre.

Lugar: Complejo Deportivo Santiago Apóstol.

10:00 horas. Recorrido: 20 km.

CURSO DE PRIMEROS AUXILIOS Y R.C.P.

Fechas: septiembre-octubre.

Lugar: Centro de Salud (C/ Eras de Móstoles, s/n).

Sábados, de 10:00 a 14:00 horas.

INICIO DEL PLAN INTEGRAL DE ALIMENTACIÓN CURSO 2011/12

- Seguimiento de comedores escolares.

- Desayunos saludables en los centros escolares.

- Talleres del gusto para padres y educadores.

INICIO DEL PROGRAMA EDUCACIÓN EN NUTRICIÓN

(6ª edición, para alumnos de 5º / 6º de Educación Primaria).

PROGRAMA THAO-SALUD INFANTIL

- Quinta toma de medidas antropométricas.

- Lanzamiento de la nueva Temporada Thao.

Próximos eventos

IV TORNEO DE PADEL 12 HORAS

Domingo, 9 de octubre.

Lugar: Polideportivo Santiago Apóstol.

9:00 horas.

Categoría masculina y femenina.

XII CARRERA POPULAR

Domingo, 23 de octubre.

Lugar: Recinto Ferial (Avda. de la Universidad).

10:30 horas.

Todas las categorías.

Programas en marcha del Consejo Municipal de Salud:

- ▶ Formación e información:
 - VII Semana de la Salud / Día Mundial de la Salud.
 - Día Nacional de la Nutrición.
 - Día Mundial sin Tabaco.
 - Q-NAF (IV Quincena de la Nutrición y la Actividad Física).
 - Salud Joven.
- ▶ Plan Integral de Alimentación:
 - Seguimiento de comedores escolares.
 - Estudio de hábitos nutricionales y estilo de vida.
 - Educación en Nutrición (6ª edición).
- ▶ Thao-Salud Infantil.
- ▶ Envejecer de Forma Activa y Saludable.
- ▶ Educación para la Salud Sexual.
- ▶ Prevención de Drogodependencias.
- ▶ Potabilización y control de calidad de las aguas de consumo humano.
- ▶ Control de animales domésticos.
- ▶ Lucha antivectorial (control de plagas).
- ▶ Mesa de Salud Escolar.
- ▶ Red Española de Ciudades Saludables de la F.E.M.P.
- ▶ Red Europea de Ciudades Saludables de la O.M.S.
- ▶ Red Municipal de Salud de la Comunidad de Madrid.
- ▶ Agenda 21. Salud 21.

Programas en marcha de la Concejalía de Deportes:

- ▶ Actividades competitivas anuales: Liga de Fútbol-7 y Ranking de Tenis y Pádel.
- ▶ Torneos deportivos (Navidad, San Isidro y Fiestas Patronales).
- ▶ Fiesta de la Bicicleta.
- ▶ Fiesta del Mini-basket.
- ▶ Carrera Popular.
- ▶ Cross Escolar.
- ▶ Escuelas Deportivas.