

IV ENCUENTRO GRUPOS 4/40 "CAMINANDO POR SALUD" 16 DE ABRIL MONTEAGUDO

ORGANIZADA POR:



Colabora:



Información:

Para mayor información dirigirse a:
Los monitores de los grupos o a Fini Juan Martínez.

Servicios Municipales de Salud
Telf: 968 247062



Otro año más y a petición de los participantes de los Grupos 4-40. volvemos a reunirnos para “Caminar juntos por la salud”. Este año, que ya es el IV, nos vemos en Monteagudo.

PROGRAMA ENCUENTRO

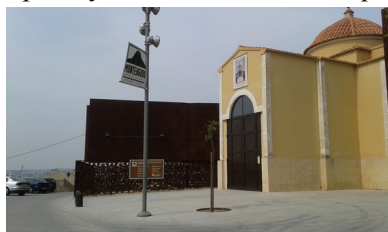
Para facilitar la participación contamos con 2 autobuses a disposición de los participantes del programa 4/40 con los siguientes recorridos:

Autobús 1		Autobús 2	
Hora	PARADAS	Hora	PARADAS
8:45	Murcia Centro Santa Isabel	9:00	Jardín lateral C.S. Infante
9:05	San Ginés- jardín calle escuelas	9:10	Los Garres- C/ Mayor, Los Lages nº 47
9:15	Nonduermas- Centro Municipal	9:20	Beniaján- Centro de Salud
9:25	Javalí nuevo- Centro de Salud	9:30	Puente Tocinos- Plaza Reina Sofía (junto a Centro de Salud)
9:35	Puebla de Soto- Centro Municipal	9:40	Llano de Brujas- Centro de Salud
9:45	La Ñora-Plaza de la Constitución (Centro de la Mujer)	9:50	Esparragal- Jardín junto a Centro Municipal
9:55	Espinardo (Estrella de levante)	9:55	Orilla del Azarbe- Consultorio médico
10:00	MONTEAGUDO		

10:15 -Visita Centro de Visitantes de Monteagudo:

En el centro de visitantes se recorrerán los últimos 5000 años de historia de Monteagudo desde una perspectiva amplia y dinámica, en la que intervendrán los 5 sentidos.

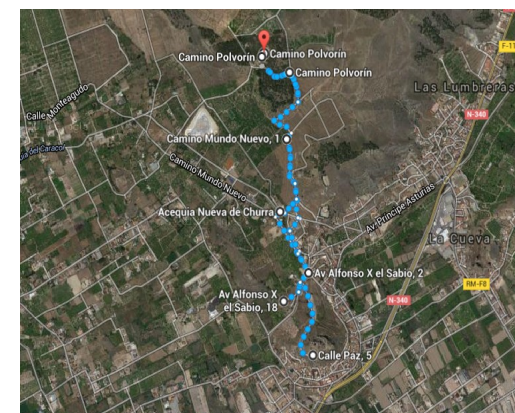
Los contenidos de la exposición mostrarán aspectos como el paisaje agrario –cambiante a lo largo de los siglos-, las formas de vida y rituales de los antiguos habitantes, así como la evolución arquitectónica y urbana de los diferentes poblados que hubo en Monteagudo. Todo ello estará apoyado por una amplia selección de réplicas de objetos arqueológicos procedentes del yacimiento, que por primera vez pueden apreciarse dentro



de una misma colección y marco expositivo. El contenido se completará con la puesta en valor de restos arqueológicos aparecidos en este mismo lugar.

11:00- Ruta Senderista

Se realizará un recorrido de 4 km, planificado por los monitores de los Grupos que partirá desde el Centro de visitantes hasta las ruinas de los Castillos:



12:30- Dinámica de grupos

Finalizaremos la ruta con una dinámica en la que realizaremos algunos ejercicios de manera divertida y valoraremos entre todos lo que el Programa 4/40 aporta a nuestra salud.

13:00- Almuerzo saludable

Para reponer fuerzas tras las actividades de la mañana se ofrecerá a los participantes del Encuentro un almuerzo saludable con frutas variadas.

13:30- Final de la jornada

Recomendaciones:

LLEVAR ROPA Y CALZADO ADECUADO, LOS CHALECOS Y, SI EL DÍA ES SOLEADO, UNA GORRA.