



# III JORNADA INCLUSIVA SALUD MENTAL Y DEPORTE

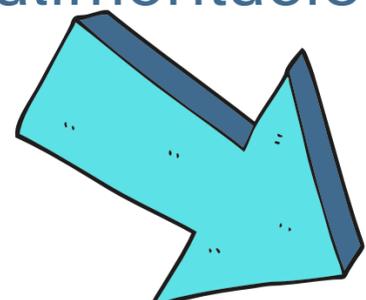
Sanar es una cuestión de tiempo, pero a veces también es cuestión de oportunidad

# Qué es Salud mental

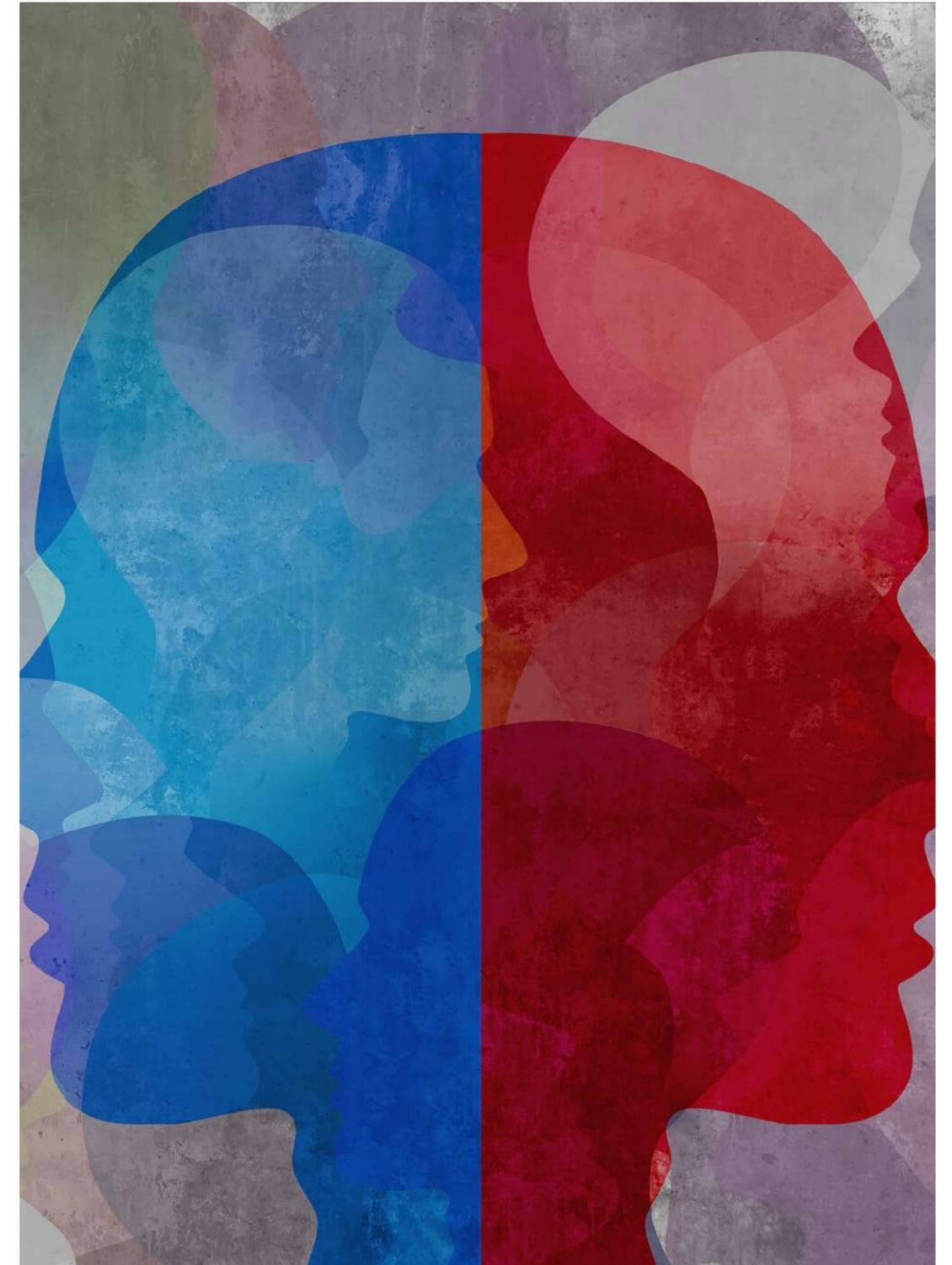
Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental se define como “un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”.

Para cuidar nuestra salud mental, debemos atender:

- Los hábitos de alimentación
- El autocuidado
- El estilo de vida
- El consumo de tóxicos



*Solución: Actividad Física y Deporte*



# Algunos beneficios de la Actividad Física



Trabajo en equipo  
Disciplina  
Ayuda a la coordinación motora y  
flexibilidad  
Disminuye la grasa y promueve la  
tonificación muscular, y sistema cardio-vascular  
Desarrolla la rapidez mental y concentración  
Mejora la salud  
Ayuda a la autoestima y confianza  
Trasmite valores y socializa  
Reduce el estrés

# Jornada

Crear una jornada de inclusión a través de la actividad física y deporte y convivencia entre personas con malestar psíquico y otros colectivos, buscando diferentes perfiles, en la que la vivencia en común normalice la convivencia entre ellos.

La Jornada se propone la fecha del miércoles 13 de Septiembre en la localidad de Tudela de Duero, para 100 personas aproximadamente entre las que lo ideal es que convivieran personas con problemas de salud mental y no, ya que permitirá la inclusión en el desarrollo de las actividades propuestas, siendo todas en el mismo entorno y en la misma instalación.



# Destinatarios



- Profesionales y participantes
- Talleres Ocupacionales y Prelaborales Diputación de Valladolid.
- Fundación Intras.
- El Puente Salud Mental
- Fundación Personas
- Sacyl
- ...

- Habitantes de la localidad de Tudela de de manera abierta, por inscripción.
- Asociaciones deportivas, vecinales, de mayores, inmigrantes, etc... de la localidad de Tudela de Duero





# Ubicación

C. Palacios, 1, 47320  
Tudela de Duero,  
Valladolid

# Programación Participantes

- Salida diversos puntos aprox. 9:30h
- Llegada Boecillo 10:30h
- Actividad 1: 40 min. 10:45h - 11:25h
- Cambio 5 min
- Actividad 2: 40 min. 11:30h - 12:10h
- Almuerzo 20 min. 12:10h
- Actividad 3: 40min 12:30h - 13:10h
- Cambio 5 min
- Actividad 4 40 min 13:15h - 13:55h
- Comida 60 min 14:00h - 15:00h
- Actividad grupal 15:15h-15:45h
- Salida 16:00h



**Todos los participantes disfrutarán de las 4 actividades físico deportivas propuestas a lo largo de la jornada siendo divididos los 100 usuarios en 4 grupos de 25 personas.**

# FÚTBOL ANDANDO

**Una nueva modalidad que iguala las capacidades de todos los participantes además de ser una gran herramienta intergeneracional**



**Actividad que ayuda a organizar el ocio y tiempo libre a través de actividades sencillas y lúdicas al aire libre.**

**JUEGOS OCIO Y TIEMPO LIBRE**



**Actividad en equipo que mejora la habilidad óculo-manual y la toma de decisiones.**

**BALONCESTO**



**Movilidad para todas las personas que se realiza al aire libre, en un entorno natural, y que trabaja tanto el tren superior como el inferior sin impacto.**

# MARCHA NÓRDICA



**Actividad que realizaremos  
todos juntos para acabar la  
jornada de convivencia y  
como cierre de la jornada de  
manera lúdica**

**ACTIVIDAD GRUPAL**



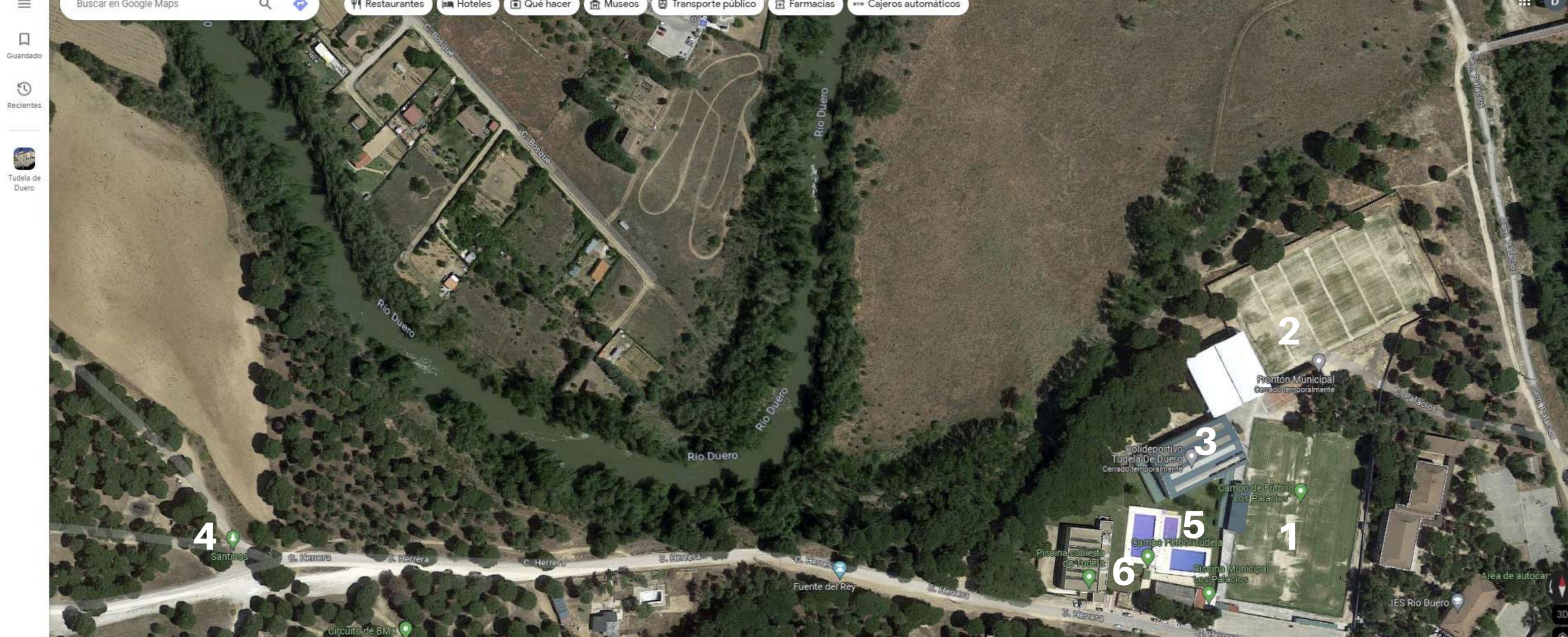
**Se entregará un picnic para la comida para cada participantes, siendo el almuerzo y la merienda responsabilidad personal de cada asistente.**

**Se entregará hidratación a los participantes durante la jornada.**



## **COMIDA E HIDRATACIÓN**

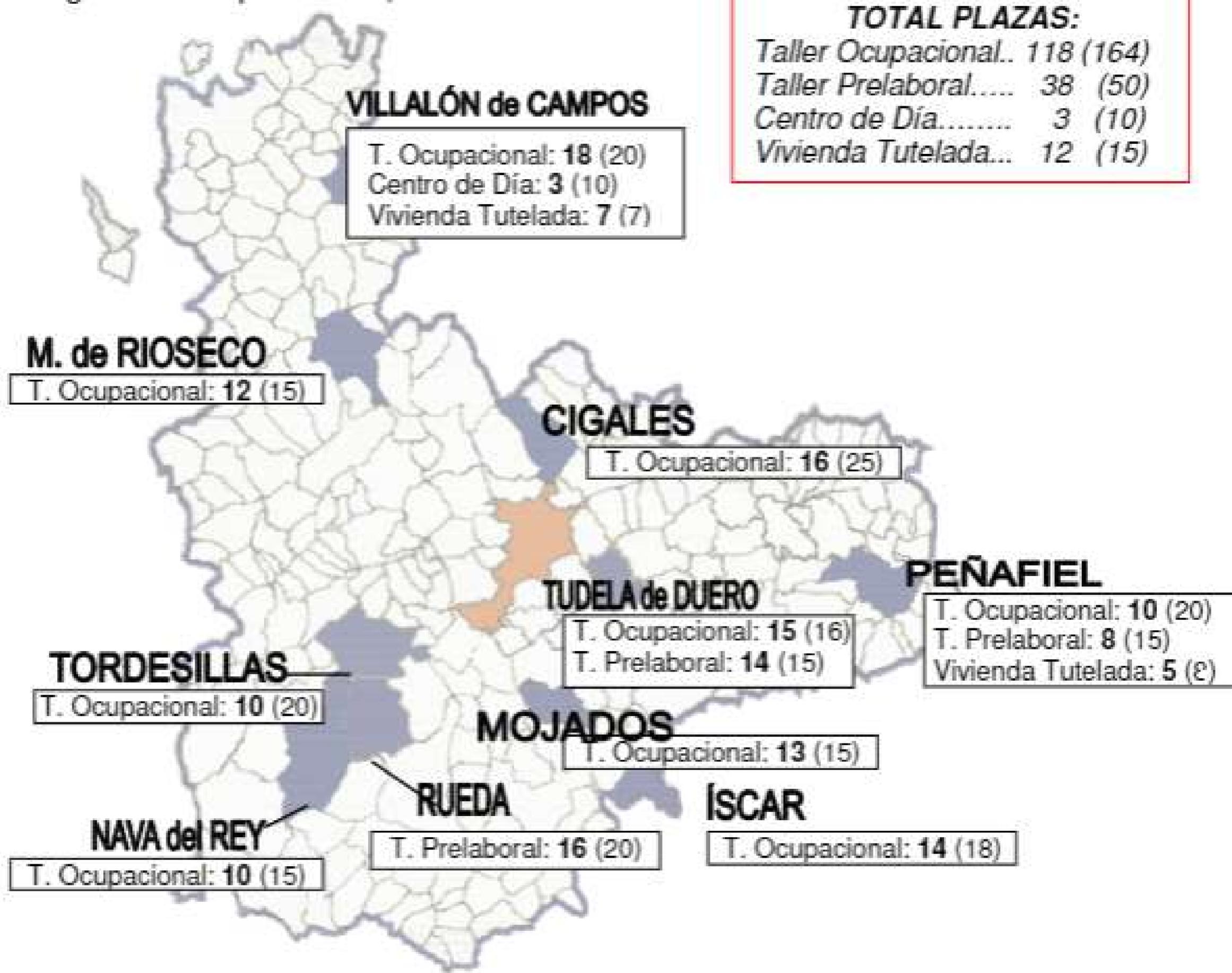




# ESPACIOS

- 1- Fútbol Andando.
- 2- Juegos de ocio y tiempo libre.
- 3- Baloncesto.

- 4- Nordic Walking.
- 5- Actividad grupal
- 6- Zona Comidas.



- **POSIBLES RUTAS HAY QUE VALORAR EL NÚMERO DE PARTICIPANTES POR SEDE PARA LOS TRANSPORTES.**
- **FECHA TOPE 6 DE SEPTIEMBRE INSCRIPCIÓN PARTICIPANTES Y MOMENTO DE DEFINIR RUTAS DEFINITIVAS.**

## **POSIBLES RUTAS**

### **RUTA 1**

**VILLALÓN - RIOSECO - CIGALES- VALLADOLID - TUDELA**

### **RUTA 2**

**PEÑAFIEL - TUDELA**

### **RUTA 3**

**TORDESILLAS (NAVA-RUEDA) -MOJADOS - (ISCAR) - TUDELA**

## ENCUENTRANOS



WEB



TWITTER



FACEBOOK



INSTAGRAM



YOUTUBE



# CONTACTA CON NOSOTROS

**JOSE ANTONIO GONZALEZ PONCELA**

**+34 615 858 742**

**GONZALEZPONCELA@FUNDACIONEUSEBIOSACRISTAN.ES**

**DIEGO DE LA TORRE RODRIGUEZ**

**+34 609 009 687**

**PROYECTOS@FUNDACIONEUSEBIOSACRISTAN.ES**

**GRACIAS POR TU TIEMPO**

---

