

8^è passeig
Saludable

LA NAU
GRAN 01 octubre
2017

Memoria final



El Passeig Saludable

El Passeig Saludable es una actividad que está organizada conjuntamente por el Servei d'Extensió Universitària y el Servei d'Educació Física i Esports de la Universitat de València, abierta a toda la sociedad valenciana aunque principalmente participan estudiantes del Programa Universitario para Personas Mayores de 55 años, La Nau Gran. A este programa asisten personas con ganas de aprender y de continuar creciendo en un entorno universitario real y donde pueden participar activamente en el mundo de los conocimientos, la cultura, la investigación y el debate.

Coincide con la celebración del Día Internacional de las Personas Mayores, fijado para el día 1 de octubre por la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas el 14 de diciembre de 1990. Es ya sin ninguna duda una de las citas lúdico-deportivas ineludibles de la ciudad de València. Este año en el Passeig Saludable ha participado un gran número de personas:

1177 participantes

El Passeig Saludable conjuga las **3S**

El Passeig es **solidario, saludable y sostenible.**

El recorrido

Las personas participantes en el Passeig Saludable caminan 3,5 km por varios jardines públicos de la ciudad de Valencia. La marcha comienza a las 10:00 de la mañana en el Jardí Botànic de la Universitat de València.



Después atraviesa el Jardín de las Hespérides, el cauce del río Turia y los Jardines de Viveros.

Finaliza en la Plaza Darwin del Rectorat de la Universitat de València donde las personas participantes disfrutaron juntas de un almuerzo saludable.



Solidario

El Passeig Saludable tiene un marcado carácter solidario. La mayor parte de las tasas de inscripción se destina a apoyar a una ONG, hasta el momento, las ONGs con las que hemos colaborado son:

- ❖ 2010 Aspanion (Asociación de padres de niños con cáncer)
- ❖ 2011 Unicef (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia)
- ❖ 2012 Casa Caritat
- ❖ 2013 Casa Caritat
- ❖ 2014 Save the children
- ❖ 2015 ACNUR (Agencia de la ONU para los Refugiados)
- ❖ 2016 CEAR (Comisión Española de Ayuda al Refugiado)
- ❖ 2017 FEDER (Federación Española de Enfermedades Raras)



La **Federación Española de Enfermedades Raras (FEDER)** es la organización de referencia de las enfermedades raras en España. Esta organización une a toda la comunidad de familias con enfermedades raras,

haciendo visibles sus necesidades comunes y proponiendo soluciones para mejorar su calidad de vida, representando sus intereses, defendiendo sus derechos y promoviendo mejoras concretas para lograr su plena inclusión social.



Saludable



Caminar con regularidad fortalece el corazón y reduce el



riesgo de sufrir enfermedades como la diabetes o la osteoporosis. También ayuda a tener el peso controlado y tonifica las piernas, los brazos y los abdominales. Caminar es un ejercicio perfecto que aumenta nuestra energía y nuestro bienestar. Y si, además, se hace en buena compañía,

mejor todavía. Junto con el deporte y la vida activa, cuidar la alimentación es fundamental. Por eso, en el Passeig Saludable ofrecemos un almuerzo saludable que ayuda a todas las personas participantes a reponer sus fuerzas después de una larga caminata.

Sostenible

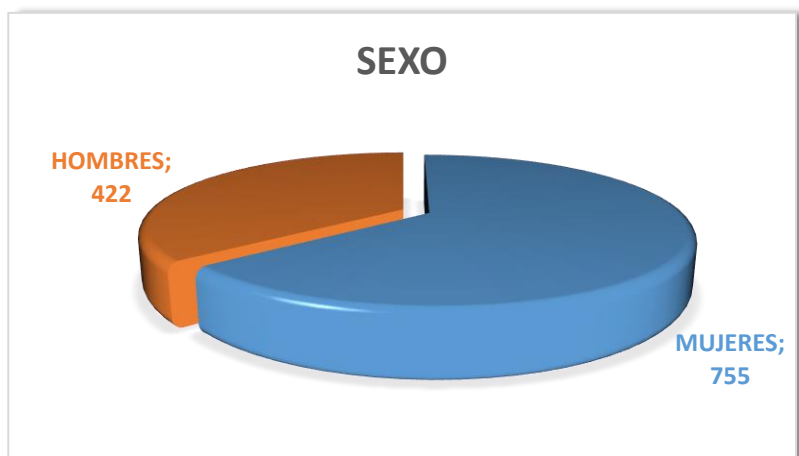
El Passeig Saludable es una actividad no agresiva con el medio ambiente y con las personas. Intentamos usar materiales que están en sintonía con las directrices europeas en materia ecológica, y hacemos apreciar entre los participantes lo importante que es conservar el medio ambiente haciéndoles admirar los jardines de la ciudad de Valencia. El paseo es reconfortante al ir hablando con amigas, compañeros, familiares y nos permite disfrutar de la naturaleza.



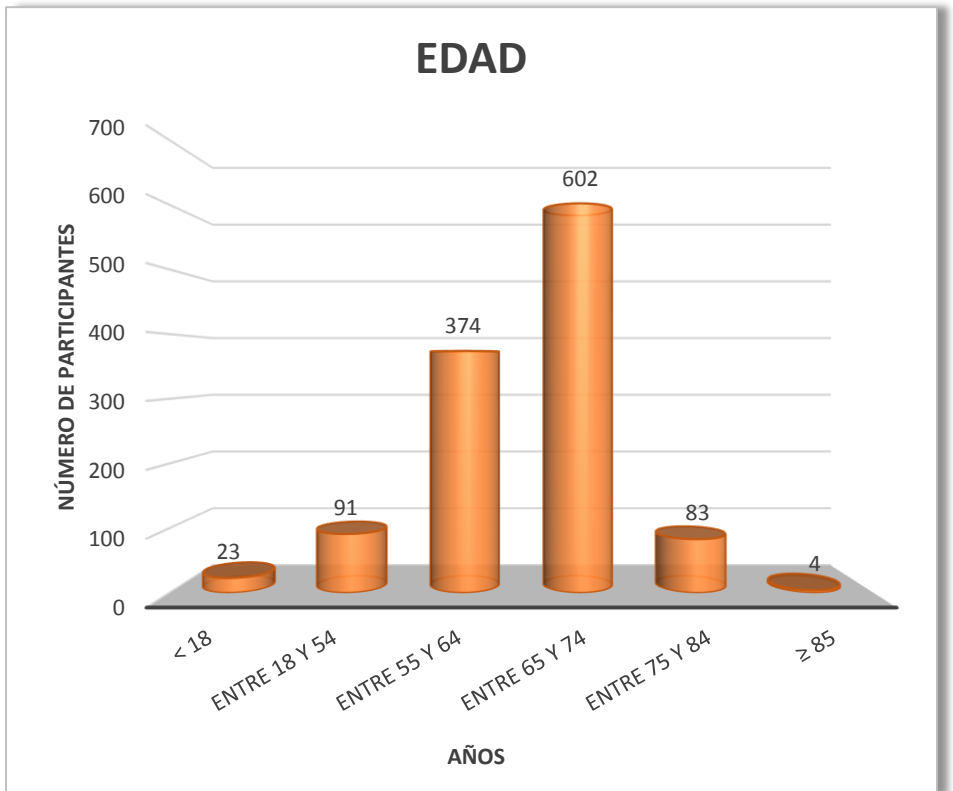


El Passeig en cifras

En el 8é Passeig Saludable han participado 1177 personas: 755 mujeres y 422 hombres.



Las mujeres han representado el 64,15% de las personas participantes y los hombres el 35.85%.



La mitad de las personas que han participado - aproximadamente un 52%- tienen edades comprendidas entre los 65 y los 75 años, franja de edad que coincide con la edad de la mayoría de los y las estudiantes del programa La Nau Gran.

Difusión

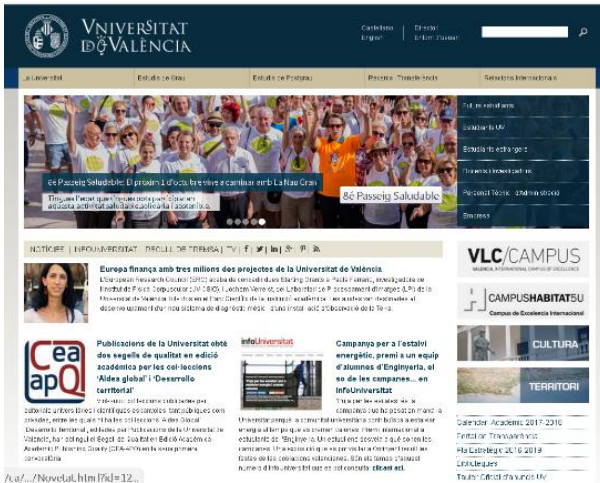


Cartel



Camiseta

Páginas web y redes sociales



Página web principal de la Universitat de València

Període de l'esdeveniment: De 20 de setembre de 2017 a l'1 d'octubre de 2017, Dilluns, dimarts, dimecres, dijous, divendres, dissabte i diumenge de 00:00 a la nit

Lloc de realització: Jardí Dostoevski

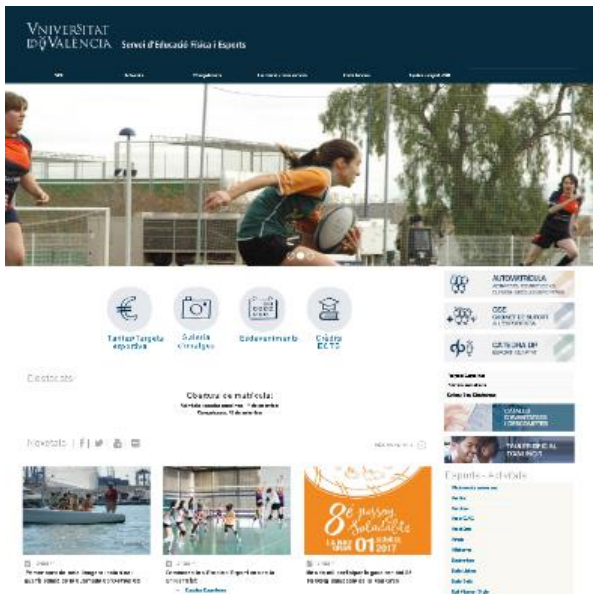
Descripció: Tria'ques festes que tingues, el proper diumenge 1 d'octubre vindrà a caminar amb nosaltres. Farem esport, esmorzarem i haurà punys, ens ho passarem molt bé! Jardí Dostoevski. A més, aquest any, col·laborarem amb la Federació Espanyola de Màdules Fànats (FEEDF). Més informació i inscripcions: <http://www.madulesfanats.org>

Organitzat: Servei d'Extensió Universitària i Servei d'Educació Física i Esports
<http://www.uz.es/extendiucourse>

Contacta: extensio@uv.es

Més informació: <http://bit.ly/uv8NPdUMH8>

Agenda de la Universitat de València



Página web SEF



Twitter SEF



Facebook SEF

Medios de comunicación

València

POR
Barrios



CUÉNTANOS LO QUE
TE IMPORTA
valencia@epi.es



Miles de asistentes se unen al comienzo de la actividad que empezó en el Jardí Botànic

Más de mil personas caminan por la solidaridad

► La 8.ª edición del Passeig Saludable para personas mayores donó 3.000 euros a la Federación Española de Enfermedades Raras

Clutat

SANDRIA URBINA VALÈNCIA

► Más de mil mujeres y hombres (1.177) mayores de 55 años decidieron en la mañana de ayer dejar su sillón para caminar durante media hora en un paso activo, pero tranquilo, con el que recorrieron el Antiguo Cauce del Río Turia que incluye, además, un paseo por dos de los jardines más emblemáticos de la ciudad de València: el Jardí Botànic y el de Viveros.

Esta marcha respondía a la octava edición del Passeig Saludable que, desde hace casi una década, organiza la Nau Gran de la Universitat de València, el programa de formación para mayores de 55 años que les anima a seguir activos y les recuerda que la edad es sólo un número.

Entre los asistentes también se veían rostros infantiles. Y, es que, aunque se trata de un acto conmemorativo del Día Internacional de las Personas Mayores, muchos decidieron realizar los casi 4 kilómetros de caminata con sus nietos y sobrinos.

Todo aquel que participó en la carrera efectuó un pago de 5 euros



Recorrido por el Antiguo Cauce del Río Turia. EDUARDO RIPOLL

si iba en solitario, y si acudía en familia y en el caso de ir en grupo. «Es un pago simbólico con el que poder donar parte de la recaudación a una asociación», asegura Amparo Pérez, directora del Servei d'Extensió Universitària.

Este año, la Federación Española de Enfermedades Raras (Feder) fue la organización que recibió los 3.000 euros recaudados. Juan Carlos González Coll, delegado de Feder en la Comunitat Valenciana

aplaudó el gesto de solidaridad. «Las personas que sufren enfermedades raras tienen que padecer, además, el desconocimiento de los médicos, y por consiguiente, la falta de diagnóstico y tratamiento, que empeora drásticamente su situación. Este tipo de actos los visibiliza y hace mucho por ellos», señalaba el delegado.

En los dos años posteriores, las asociaciones beneficiarias de la donación fueron CEAR y ACNUR, con



Los asistentes disfrutaron de su almuerzo tras la caminata. EDUARDO RIPOLL

el fin de dar a conocer la situación de los refugiados, señalaba Pérez.

Sin embargo, este año decidieron volver a la temática que caracteriza la donación de la Nau Gran. «Lo que se busca es recuperar el ciclo de la vida. Que sean los mayores, con sus pasos, los que den oportunidades a los más pequeños», asegura Ramón López, vicerrector de la Universitat de València, quien propuso a Feder como beneficiaria. Tras la caminata, los miles de asis-

terentes pudieron disfrutar de un merecido almuerzo saludable que les ofrecieron al final del recorrido, en la plaza Darwin del restorador de la Universitat de València. Este almuerzo había sido donado por empresas como Consum o Peras de Rincón de Soto. Además, la comida restante fue donada a Casa Caridad.

www.levante-emv.com

Búscate en nuestra web

GALERÍA DEL PASSEIG SALUDABLE EN NUESTRA WEB

Levante, 2 de octubre de 2017

Universitat de València

VALENCIA 30

La Universitat de València celebró ayer miércoles, 20 de septiembre, el Día Internacional del Deporte Universitario (IDUS). Medio millar de estudiantes y trabajadores participaron en las más de 60 actividades físico-deportivas que tuvieron lugar en los tres campus y en instalaciones externas, como el surf en la playa de la Malvarrosa y fluvial en la Marina Real. Una jornada que además se sirvió para inaugurar a lo grande el curso deportivo.

Organizado por el Servei d'Educació Física i Esports (SEFUV), el IDUS resultó todo un éxito de participación y acogida. Su objetivo es garantizar y preservar, para los estudiantes y los ciudadanos, las actividades y programas deportivos en las instituciones de enseñanza superior, afín de promover la educación física y sus vitales contribuciones a estilos de vida sanos, a la no discriminación, la igualdad de género, la inclusión social, la integridad y a una ciudadanía socialmente responsable.

Los participantes disfrutaron de una jornada completa, mañana y tarde, en que la actividad física saludable fue la protagonista. A las 8 horas, arrancó el IDUS en el Campus de Burjassot-Paterna con la primera sesión de musculación. A lo largo del día y en diferentes instalaciones del campus se desarrollaron actividades, como shiatsu, yoga, capoeira, zumba, taichí, pilates, danza oriental, aikido, bachata o spinning, por ejemplo.

A las 10:00 horas, comenzó la jornada en el Campus de Tarongers,

El deporte invade el campus universitario

Medio millar de estudiantes participaron ayer en los tres campus en el Día Internacional del Deporte Universitario



La jornada contó con numerosas actividades. 30

donde los asistentes hicieron relajación con técnicas de kinomichi; baloncesto fluvial y natación competitiva; jugaron a tenis, a pádel y voleibol...; practicaron el tiro con arco, defensa personal femenina, pilates y voley-playa, entre otras muchas actividades. El último en sumarse a la fiesta del deporte universitario fue el Campus de Elisaco

Elisaco. A las 11 horas, comenzó el ejercicio con la práctica de abdominales sin riesgo, danza oriental, baloncesto, rugby, mantenimiento, danza africana, fútbol sala, baloncesto o hip hop fitness algunas de las actividades de propuesta durante todo el día. Fueron las instalaciones de este campus las que acogieron, además, deporte adaptado con actividades, como tetraesport (actividad física adaptada) y tenis de mesa incluido.

Todas las actividades, abiertas a la comunidad universitaria y a la sociedad valenciana, se articularon en un pequeño mapa de la oferta de actividades y escuelas deportivas organizadas por el Servei d'Educació Física i Esports de la Universitat de València.

Para el director del SEFUV, José Campos, el balance de la jornada es «muy positivo», dada la afluencia de personas que participan en todas las modalidades deportivas ofertadas en los tres campus: «Hemos logrado el objetivo del Día Internacional del Deporte Universitario, que es promover la práctica deportiva, no sólo en tre los estudiantes, sino también entre la sociedad».



Formando voluntarios. 30

Vuelven los cursos de voluntariado

VALENCIA 30

La Universitat de València abre mañana viernes, 22 de septiembre, la matrícula de cursos de formación de voluntariado deportivo del Servei d'Educació Física i Esports (SEFUV) del primer cuatrimestre a través de su página web. El SEFUV retoma así la formación de voluntarios deportivos que ofrece desde hace varios años al estudiantado de la Universitat de València.

A través del voluntariado, el alumnado universitario podrá involucrarse en los distintos eventos deportivos de la ciudad de Valencia y en las competiciones que organiza la Universitat. La formación incluye sesiones explicativas teóricas y, posteriormente, se participará en un evento de diferentes puntos, de acuerdo con las necesidades de competición. Los voluntarios más competentes en fútbol, desde los más populares, hasta los grandes de carácter internacional, como carreras de popularidad, marchas ciclistas, vela a vela o exposiciones.

Abierta la inscripción en el 8º Paseo Saludable

La actividad, abierta a todos, se celebrará el 1 de octubre con un recorrido de 3,5 kms

VALENCIA 30

La Universitat de València ha abierto la inscripción para participar en la octava edición del Paseo Saludable de La Nau Gran el próximo 1 de octubre, una iniciativa organizada por el Servei d'Extensió Universitària y el Servei d'Educació Física i Esports de la Universitat que ya ultimó los detalles de esta convocatoria con la distribución, desde hoy jueves, de las camisetas conmemorativas a las personas inscritas.

Se trata de una actividad saludable, solidaria y sostenible abierta tanto a la comunidad universitaria como al resto de la sociedad valen-



La marcha es apta para todas las edades. 30

cinca, sin límites de edad. A través la web www.uv.es/extension y los interesados encontrarán toda la información sobre la condición de la inscripción, abierta a partir del próximo día 27 y cómo realizarla.

A partir de las 10:00 horas del domingo, se iniciará el recorrido de 3,5 kilómetros por el cauce del río Turia, desde el Jardí Botànic hasta la playa Darwin del Recinto de la Universitat. Una vez alcanzada la meta, los participantes disfrutarán de un almuerzo saludable y se hará entrega del cheque solidario a los responsables de la Federación Española de Enfermedades Raras.

Primer clínic de esgrima adaptada en la Universitat

VALENCIA 30

La Universitat de València, a través del Servei d'Educació Física i Esports, acoge el próximo sábado, día 23, el primer clínic de esgrima adaptada organizado por el Comité Paralímpico Español (CPE), con el apoyo de la FTA y la colaboración de FEVA y del Club de Esgrima Mediterráneo de Valencia. El clínic tendrá lugar en el Pabellón Universitario del Campus de Elisaco. Habrá, de 9:30 a 13:30 horas. Dirigirá el encuentro Javier García, entrenador nacional de esgrima del Club de Esgrima Mediterráneo de Valencia y seleccionador de la UV.



Superdeporte 21 de septiembre de 2017



COLABORADORES

Gracias a nuestros colaboradores se hace realidad su carácter saludable, solidario y sostenible. Sin ellos ninguno de los paseos saludables realizados hasta ahora habría sido posible.







la **Nau Gran**

VNIVERSITAT Đ VALÈNCIA

VNIVERSITAT
Đ VALÈNCIA

Vicerektorat de Polítiques
de Formació i Qualitat Educativa



Servei d'Extensió Universitaria



Servei d'Educació Física i Esports