



ASOCIACION DE PACIENTES CARDIACOS
DE GRANADA Y SU PROVINCIA
ASPACGRAP
G18550327



Granada, a 15 de Enero de 2011

Estimados amigos:

En esta ocasión, aprovechamos para informaros sobre un **Proyecto** llevado a cabo por la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía, al cual nos hemos adherido y para el que nos gustaría contar con vuestra participación.

POR UN MILLON DE PASOS

Se trata de una iniciativa orientada a la promoción de la actividad física mediante el planteamiento de un reto inicial: **¿Serían ustedes capaces de dar un millón de pasos mediante la suma de los pasos de todos los participantes?**

No se trata de conseguir un millón de pasos individualmente, ni de conseguirlo en una sola salida. Con esta iniciativa pretendemos que todos juntos organicemos salidas y que contemos nuestros pasos mediante un podómetro que llevará una o varias personas y que nos ayudarán a contabilizar los pasos que demos ese día multiplicando el número de pasos de la persona que lleve el podómetro por el número de personas que participan en esa salida. De este modo sabremos cuántos pasos hemos dado entre todos ese día y así organicemos salidas hasta conseguir este reto inicial y, por qué no, superar ese número.

Con esta iniciativa no sólo pretendemos alcanzar este objetivo que se nos plantea, sino fomentar el caminar todos en grupo, un hábito saludable y del que sin duda, todos conocemos sus beneficios.

Seguramente todos o casi todos, realizaremos salidas individualmente o con personas de nuestro entorno y pensaremos el por qué sumarnos a esta iniciativa si es algo que ya habitualmente realizamos. Pues bien, nosotros aprovechamos este reto para animaros a realizar estas caminatas de una manera colectiva, de modo que se convertiría en una actividad muy enriquecedora debido a la interacción con otros miembros del grupo, unidos por un objetivo común: alcanzar ese millón de pasos.

Esta actividad que aquí os planteamos no sólo está dirigida a miembros de la asociación, **sino que está abierta a cualquier persona que quiera participar**. Cuantos más seamos, mayor será el número de pasos que alcancemos.

Al final de estas salidas, **a todas las personas que se hayan inscrito y hayan participado en la actividad, se les entregará un diploma en un acto de clausura de la actividad.**

Si desean obtener más información sobre esta iniciativa, pueden escribir en el buscador Google y picar: **"Por un millón de pasos"**.

Desde aquí os animamos a participar, y si estáis. Interesados, poneos en contacto con nosotros bien personalmente en la Sede de la Asociación o por teléfono y os inscribiremos.

Un cordial saludo,

Isabel Mª Hidalgo – Trabajadora Social