

¿Quieres llevar una vida saludable y no sabes por dónde empezar? Hoy te ayudaremos al respecto. Sólo necesitas un poco de disciplina y verás como tu calidad de vida mejora significativamente. Si quieres sentirte más joven presta atención a estos **seis hábitos para llevar una vida saludable**.

1) Lleva una alimentación sana: Un estilo de vida saludable debe comenzar cambiando tus hábitos alimenticios. La dieta tiene un rol fundamental a la hora de mantener la buena salud y prevenir enfermedades. De hecho, la mayor parte de las enfermedades son producidas por faltas de nutrientes. Por eso debes llevar una dieta balanceada que te suministre todos los nutrientes necesarios.

2) Haz ejercicio: El ejercicio físico es esencial para mantener una buena calidad de vida. La falta de actividad es una de las principales causas de debilidad y de una salud pobre. Está directamente relacionada con una serie de problemas como la artritis y el reumatismo. Además, los problemas de corazón se originan de una pobre circulación sanguínea (la cual podrías mejorar a través del ejercicio).

3) No fumes ni tomes alcohol: Ya sabemos de sobra que el cigarro conlleva una gran cantidad de consecuencias negativas para nuestro organismo. Por lo tanto, si quieres mejorar tu salud, lo primero que debes hacer es dejar de fumar. Por otra parte, tomar alcohol de forma excesiva también tiene efectos negativos en nuestro cuerpo.

4) No consumas ninguna clase de drogas: Intenta disminuir al mínimo la cantidad de pastillas que tomas. ¿Sientes un pequeño dolor y enseguida buscas alguna medicina? Si lo haces estarás contaminando tu organismo innecesariamente. Aspirinas y píldoras para dormir son algunas de las sustancias que debes consumir sólo en casos necesarios.

5) Desarrolla tu persona: Un estilo de vida saludable requiere que cambies tus hábitos actuales de vida, tus comportamientos y tus actitudes. Esto lo podrás hacer fácilmente si logras un desarrollo interno. De esa manera podrás cumplir el propósito que te hayas propuesto.

6) Por último: presta atención a tu salud bucal: Una buena limpieza de dientes y de encías es fundamental a la hora de lograr un bienestar general.

Organizan:



Colaboran:



PROGRAMA DE LA
II SEMANA EUROPEA DE LA MOVILIDAD EN ALMERÍA
 16 AL 22 SEPTIEMBRE

¡Muévete con inteligencia y vive mejor!





La movilidad y el transporte generan la tercera parte del total de las emisiones de los gases causantes del Cambio Climático.

La contaminación atmosférica y el ruido de las ciudades se deben principalmente a los modos de transporte motorizados, afecta directamente a la salud y la calidad de vida de los ciudadanos.

Usando la bicicleta y el transporte público conseguimos menor congestión del tráfico y menor tiempo perdido en los atascos. También conseguimos menores niveles de contaminación del aire y menor ruido. Por ejemplo, los coches son los responsables del 80 % del ruido en las ciudades.

La calidad de vida urbana puede mejorar con la elección de modos de transporte más sostenibles que sustituyan el uso del vehículo privado.

No debemos olvidar que uno de cada dos trayectos en coche que se realiza en la ciudad es menor de 3 kilómetros.

JUEVES 16

Movilidad y Salud:

Entrega de una pieza de fruta a los usuarios del transporte público.

Lugar: Líneas del Consorcio del Transporte Metropolitano del Área del Almería con Salida/Destino Huércal de Almería, Roquetas de Mar y Vícar.

VIERNES 17

Día de La Bicicleta.

Lugar: Albox

Día sin mi coche

Lugar: Albox y Olula del Río

Día del transporte público:

Lugar: Centros educativos de Vícar

Aula Consorcio: Charlas sobre movilidad.

Lugar: Visita del centro educativo de La Chanca al museo del ferrocarril de Huércal de Almería.

SÁBADO 18

Día de la Bicicleta

Lugar: Almería (Puerta de Purchena, 11 AM) y Serón



DOMINGO 19

Rutas Saludables: Descubramos andando el casco antiguo de nuestra ciudad.

Itinerario Turístico guiado.

Lugar: Almería (Puerta de Purchena, 11 AM)

Día de la Bicicleta.

Lugar: Tijola y Huércal de Almería

LUNES 20

Chequeos médicos.

Lugar: Estación Intermodal de Almería, Centros Medicos de la Comarca del Bajo Andarax, Níjar, Roquetas de Mar, Aguadulce y Vícar.

Campaña sobre los efectos positivos del deporte y un estilo de vida saludable

Lugar: Centros Educativos de Almería.

MARTES 21

Día sin mi coche

Lugar: Cantoria

Charla sobre movilidad y bienestar.

Visita del centro educativo de El Puche al Estadio de los Juegos Mediterráneos, Asistencia al entrenamiento de la UD Almería

Aula Consorcio: Charlas sobre movilidad.

Lugar: Centros educativos de Roquetas de Mar (IES Aguadulce), Pechina y Gádor

Circuito bici

Guardería infantil de Rioja

Ejercicio físico en el Parque de Mayores

Lugar: Rioja

MIÉRCOLES 22

Presentación PMUS del Bajo Andarax

Lugar: Palacio Diputación de Almería

Día sin mi coche

Lugar: Viator, Huércal de Almería, Pechina, Benahadux y Cantoria

del 16 al 22 de SEPTIEMBRE

Exposición "Movilidad Urbana Sostenible a pie de calle".

Lugar: Museo de Viator.

Al centro sin mi coche

Lugar: Tijola



GUÍA PRÁCTICA PARA EL USO DE LA TARJETA DEL CONSORCIO DE TRANSPORTE METROPOLITANO

La Tarjeta del Consorcio es un título de transporte multivaje ilimitado. Es decir, se trata de una tarjeta "monedero" en la que no hay restricciones de uso, siempre y cuando exista saldo suficiente en la tarjeta.

¿Cómo y dónde puedo conseguirla?

En cualquiera de los puntos de de la Red de Venta del Consorcio. Dichos puntos estarán marcados como tales y podrá consultarlos en nuestra página web. Tendrá que pagar 1,50 € en concepto de fianza, que se le devolverán si decide dejar de utilizar la tarjeta.

¿Cómo y dónde la puedo recargar?

Al obtener la tarjeta tendrá que realizar la primera recarga de saldo configurándola con su viaje habitual. Las recargas serán de un mínimo de 5 € y un máximo de 500 €. Cada vez que recargue la tarjeta podrá configurar el número de saltos de su viaje habitual.

¿Cómo la utilizo?

Al subir al autobús tendrá que acercar la tarjeta al lector y automáticamente se le descontará de su tarjeta el importe del viaje, que será del entorno del 30% más barato que el billete ordinario.

Con la tarjeta, ¿Puedo hacer trasbordos?

Si, el trasbordo va incluido en el precio del viaje ya que con el nuevo sistema se paga el viaje completo al principio del mismo.

Se podrá hacer 1 trasbordo entre líneas metropolitanas siempre que esté dentro de los límites de tiempo permitidos.

¿Se puede utilizar la tarjeta para más de una persona?

Si, una misma tarjeta se puede utilizar para que viajen un máximo de 50 personas juntas en un mismo trayecto, siempre y cuando no pasen más de 3 minutos entre la primera y la última cancelación.

¿Qué pasa si la tarjeta falla?

Si no puede cancelar por mal funcionamiento de la expendedora o rotura de la tarjeta tendrá que proceder de la siguiente manera:

1. Presente la tarjeta al conductor e indíquele que viaje desea realizar. El conductor le cobrará en metálico el importe del billete sencillo correspondiente a ese trayecto y le facilitará un billete compensable.
2. Cuando usted realice la siguiente recarga, deberá presentar el billete compensable para que le descuenten la diferencia entre lo que le costó el billete sencillo y lo que le hubiera costado el mismo trayecto con la tarjeta.

En caso de rotura o deterioro de la tarjeta, debido al uso, se podrá realizar una sustitución de la misma en cualquiera de los establecimientos autorizados por el Consorcio de Transporte, traspasándose el saldo de la tarjeta rota a la nueva.

