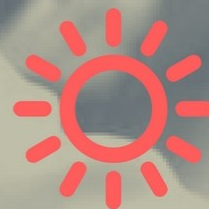


Tai Chi Beneficios



7 Razones Simples

*Aporta Energía
Calma la Mente*



*Ayuda a Reducir Tensión Arterial
Alivia Dolores de Cabeza y Espalda
Fortalece Brazos y Piernas
Desbloquea Articulaciones
Mejora Sistema Respiratorio*

Master class



Marta Díaz
Juventudbelmez@gmail.com



El **Día Mundial de la Salud**, que se celebra el **7 de abril** de cada año para conmemorar el aniversario de la fundación de la Organización Mundial de la Salud, nos ofrece una oportunidad única para movilizar la acción en torno a un tema de salud específico que preocupe a las personas de todo el mundo.

El tema de nuestra campaña para el Día Mundial de la Salud de 2017 es la depresión.

La depresión afecta a personas de todas las edades y condiciones sociales y de todos los países. Provoca angustia mental y afecta a la capacidad de las personas para llevar a cabo incluso las tareas cotidianas más simples, lo que tiene en ocasiones efectos nefastos sobre las relaciones con la familia y los amigos y sobre la capacidad de ganarse la vida.

No obstante, la depresión se puede prevenir y tratar. Una mejor comprensión de qué es la depresión y de cómo puede prevenirse y tratarse contribuirá a reducir la estigmatización asociada a la enfermedad y conllevará un aumento del número de personas que piden ayuda.

Nuestro **Plan de Salud de Belmez, Red Local de Acción en Salud RELAS** tiene como objetivo desarrollar acciones en el ámbito municipal de acuerdo con las necesidades específicas de la población, que aporten calidad de vida a todos los habitantes de nuestro municipio. Queremos conmemorar este Día con una **Jornada Infantil de Taichí en los centros educativos C.E.I.P Ntra. Sra. de los Remedios y en la E.I.M. El Castillo de Belmez.**

Estas nociones básicas de este arte milenario de relajación tienen como objetivo reducir el estrés y la ansiedad al tiempo que mejora la flexibilidad del cuerpo y el equilibrio de la mente de pequeños y mayores.

DESDE PEQUEÑOS APRENDAMOS A PROTEGER NUESTRA SALUD