



Ubicadas en puntos estratégicos de la Ciudad, funcionan con estructura fija e itinerante. Este año se suman actividades de esparcimiento, recreación y bienestar integral.

El programa Estaciones Saludables de la Secretaría de Bienestar Integral del Ministerio de Salud de la Ciudad, retoma su atención a los vecinos con nuevas propuestas que se suman a las actividades de control preventivo de salud y de concientización, para potenciar la salud de los vecinos y el disfrute de una vida más plena.

Con el eje puesto en generar prevención y promoción de la salud entre la población general, las Estaciones Saludables ofrecen un punto de encuentro barrial para el control de presión arterial, peso, talla y consejería nutricional. Estos espacios destinados al vecino incorporan un lugar de esparcimiento y recreación a través de diferentes propuestas lúdicas, de movimiento y culturales.

Las Estaciones Saludables cuentan con profesionales que buscan acompañar a los vecinos para que puedan incorporar hábitos saludables a su estilo de vida, teniendo en cuenta tres pilares fundamentales:

- Llevar una alimentación saludable: comer sano, equilibrado y variado ayuda a sentirse bien y a rendir mejor todos los días.
- Hacer actividad física: dentro de los múltiples beneficios asociados, ayuda a mantener un cuerpo sano, aumenta la energía y propicia un mejor estado de ánimo.
- Controlar la salud periódicamente para detectar un posible factor de riesgo que afecte nuestra salud.

Además del servicio de la consejería nutricional, en las Estaciones Saludables se ofrecen charlas participativas y actividades al paso que consisten en una intervención nutricional breve y espontánea basada en un recurso lúdico (datos, ruletas, tarjetas con preguntas, etc.) en las que se abordan distintas temáticas relacionadas con la alimentación.

Por otro lado, el programa Despertar Saludable propone diversas clases de gimnasia, danza y

otras actividades físicas. También se ofrecen talleres cognitivos en las que se incluyen contenidos de alimentación y estilos de vida saludables.

Instaladas en distintos espacios públicos y plazas de la Ciudad, las Estaciones Saludables funcionan con estructura fija e itinerante, con atención de lunes a domingos y feriados. El horario depende de cada punto.

## **Cronograma**

### **Estaciones Saludables Fijas**

- Parque Rubén Darío – Av Libertador y Dr Luis Agote/ Lunes a viernes: 9 a 13 horas y de 16 a 20 horas/ Sábados, domingos y feriados: 9 a 18 horas. Comuna 2.
- Parque Centenario - Antonio Machado y Leopoldo Marechal/ Lunes a viernes: 9 a 17 horas/ Sábados, domingos y feriados: 9 a 18 horas. Comuna 6.
- Rosedal – Iraola y Sarmiento/ Lunes a viernes: 9 a 17 horas/ Sábados, domingos y feriados: 9 a 18 horas. Comuna 14.
- Parque Patricios - Patagones y Monteagudo/ Lunes a viernes: 9 a 16 horas/ Sábados, domingos y feriados: 9 a 18 horas. Comuna 4.
- Parque Chacabuco - Av. Asamblea y Emilio Mitre/ Lunes a viernes: 9 a 17 horas/ Sábado, domingo y feriados: 9 a 18 horas. Comuna 7.
- Parque Saavedra - Av. García del Río y Av. Melián/ Lunes a viernes: 9 a 17 horas/ Sábado, domingo y feriados: 9 a 18 horas. Comuna 12.
- Parque Lagos de Palermo – Andrés Bello casi esquina Tornquist/ Lunes a viernes: 9 a 16 horas/ Sábado, domingo y feriados: 9 a 18 horas. Comuna 14.
- Parque Rivadavia - Av. Rivadavia y P. Balcarce/ Lunes a viernes: 9 a 14 horas/ Sábado, domingo y feriados: 9 a 18 horas. Comuna 6.

### **Estaciones Saludables Itinerantes**

#### Lunes

- Jorge Casal: Roosevelt y Triunvirato (9 a 13 horas). Comuna 12.
- La Redonda: Vuela de Obligado y Av. Juramento (9:30 a 13:30 horas). Comuna 13.

#### Martes

- Aristóbulo del Valle: Cuenca entre Baigorria y Sastre (9 a 13 horas). Comuna 11
- Plaza Irlanda: Gaona y Donato Álvarez (9:30 a 13:30 horas). Comuna 6.

#### Miércoles

- Plaza Miserere: Av. Pueyrredón y Av. Rivadavia (9 a 13 horas). Comuna 3.
- Diagonal Norte: Roque Sáenz Peña y Florida (9:30 a 13:30 horas). Comuna 1.

#### Jueves

- Parque Lezama: Brasil y Defensa (9 a 13 horas). Comuna 1.
- Manzana 66: Av. Jujuy y Belgrano (9:30 a 13:30 horas) Comuna 3.

#### Viernes

- Lugano I y II : Av Soldado de la Frontera 5400 (9 a 13 horas). Comuna 8.
- Plaza Sudamérica: Av. Piedrabuena y F. de la Cruz (9:30 a 13:30 horas). Comuna 8.