

Xa sabes, este ano **"Na casa non quedo"** e infórmate sobre:

**Depo andainas:** camiñadas destinadas a que o público coñeza a natureza e os lugares más emblemáticos da provincia á vez que se exercita.

**DepoRutas BTT:** cinco saídas ao ano e un máximo de 300 participantes en cada unha. Chegarán este ano á ruta BTT da Vía Verde (Vilagarcía de Arousa), á ruta BTT Lamprea do Río Miño (Arbo) e á ruta BTT Serra do Candán (Forcarei).

#### Rutas literarias e rutas de arquitectura:

**Literarias:** percorridos polos concellos da provincia guiados por autoras e autores galegos de novela, poesía e teatro. Novos xéneros literarios levados a escenarios reais.

**De arquitectura:** percorridos por varias comarcas da provincia guiados por profesionais para compartir experiencias e coñecementos a través dos edificios e das construcións más senlleiras.

**Depo auga.** Naceu o pasado ano como experiencia única de pádel surf e kayak, e este ano estenderase ata As Neves, a illa de Tambo, en Poio, as salinas do Ulló, en Vilaboa, e A Illa de Arousa.

**Deporienta.** Actividade de orientación na natureza que neste 2022 percorrerá os concellos de Cambados, Cuntis e Tui.

**Bosques terapéuticos.** Baséanse na terapia de *shinrin ioku* ou baño de bosque, técnica orixinaria do Xapón e que consiste en se internar na natureza para relaxar a mente e reducir o nivel de tensión.

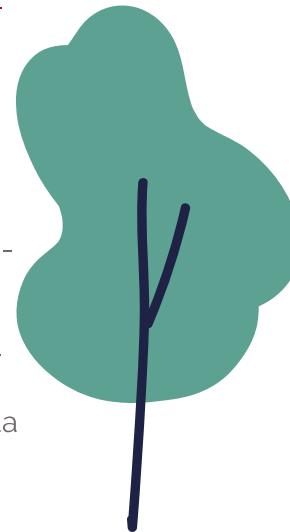
**Voando nas Rías Baixas.** Rutas ornitológicas que teñen unha dobre finalidade: concienciar a poboación sobre a conservación dos recursos naturais e achegarlle á cidadanía pontevedresa unha actividade turística diferente.



A Deputación de Pontevedra fixou como prioridade mellorar a **calidade de vida** das veciñas e veciños da provincia e **promover hábitos de vida saudables** entre a poboación para garantir o seu benestar.

Un óptimo estado de saúde é esencial para o desenvolvemento sostible e a implantación da Axenda 2030 de Nacións Unidas no territorio. Por este motivo, a Administración provincial está decidida a actuar na prevención de enfermidades e a promoción da saúde individual e colectiva en contornos saudables.

Unha mobilidade máis sustentable, o consumo de produtos de proximidade e a práctica de exercicio de forma regular son tres eixes fundamentais nos que traballa este Goberno para garantirlle unha vida sa ao conxunto da poboación.



Non importa a idade nin é necesario estar nun excelente estado de forma para manter un estilo de vida saudable.



**na casa  
*non quedo*** é o lema co que se quere animar a

cidadanía pontevedresa a abandonar hábitos nocivos e a poñerse en marcha ocupando o espazo público a pé e gozando dunha forma continuada dos formidables parques, xardíns, bosques, praias e serras da provincia de Pontevedra.



A Deputación está comprometida coa promoción da saúde e distribuirá camisetas e chalecos rotulados con este lema entre as persoas participantes nas distintas actividades organizadas ao aire libre.

O Goberno provincial poncho fácil para realizar actividade física en contacto coa natureza.

**na casa  
*non quedo***

