

**FLOR DE NÁCAR**  
FLORISTAS  
C/ CERVANTES, 6 - TLFNO 969 21 11 48 - 16004 CUENCA  
www.flordenacar.es - info@flordenacar.es

Todo tipo de trabajos en Cristalería  
<https://cuencavidrio.es/>



969 23 08 69 cuencavidrio@gmail.com



**GASCONMOTOR**

POL.IND.CAMPSA NAVE 1  
16004 CUENCA  
TFNO: 670517924  
EMAIL: gasconmotor@gmail.com



**EURO REPAR**  
CAR SERVICE



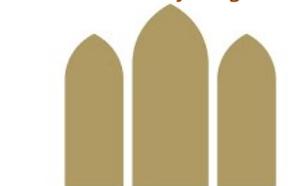
**La Ventilla**  
Panadería - frutería  
Tu tienda de alimentación  
Km0 en Cuenca  
La mejor selección  
de productos conquenses  
Para información y pedidos:  
C/José Cobo n 13 Cuenca  
699 02 70 45

Jardinería  
Cristofer Jiménez S.L.

[www.abadiadejabaga.es](http://www.abadiadejabaga.es)



Cristofer Jiménez  
638 42 34 19  
teofilojs@hotmail.com



Abadía de Jábaga

Atención al Público y Tienda



(+34) 644 535 726

(+34) 644 535 726

s.ferrer@abadiadejabaga.es



Ha participado en

**La X CARRERA POPULAR "SANTA TERESA DE JÁBAGA"**

En la prueba de \_\_\_\_\_ con un tiempo de \_\_\_\_\_

Jábaga, 12 de octubre de 2024

¿Para comer en Jábaga?



CONTACTO Y RRSS

636213528

@barpiscina\_elrodal

Bar El Rodal (página)

**BAR JÁBAGA**

Encarga tu comida para llevar en Jábaga  
Información y reservas:  
**605 85 11 87**

<https://elrento.com/>



Restaurante y alojamiento  
Información y reservas:  
Tel: 969 27 10 38 / Email:  
restaurante@elrento.com



Castilla-La Mancha

Somos deporte



DIPUTACION PROVINCIAL DE CUENCA



AYUNTAMIENTO DE FUENTENAVA DE JÁBAGA



# Jábaga Km0

Pueblos Educadores. [www.sacyed.es](http://www.sacyed.es)

UNA PROPUESTA DE PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD COMUNITARIA Y EDUCACIÓN PARA EL DESARROLLO  
El turismo y movilidad sostenible o km0 junto con la alimentación Km0 Energía Km0 y un menor consumo, son los fundamentos del decrecimiento para "aprender a vivir mejor con menos" y construir un futuro más saludable y sostenible reduciendo nuestra huella ecológica



## Jábaga Km0 Nuestras pruebas deportivas



Disfruta de nuestras pruebas de atletismo, duatlón, carreras de montaña, torneos de fútbol, pádel y juegos tradicionales e igualmente de la piscina y de las pista polideportivas distribuidas en las distintas pedanías de Fuentenava de Jábaga.



## Jábaga Km0 Rutas de ciclismo de montaña



Un Lugar privilegiado para el ciclismo de montaña con senderos y caminos que se adaptan a distintas experiencias y habilidades ciclistas.



## Jábaga Km0 Rutas de ciclismo de carretera



Ciclismo de carretera y cicloturismo por carreteras secundarias y La N-400, una carretera nacional española (de escaso uso tras la apertura de la autovía), vías muy atractivas y de muy baja densidad circulatoria que conectan desde Jábaga Sierra, Alcarria y Mancha



## Jábaga Km0 Rutas de senderismo y trail running



Recorrer estas sendas y caminos de las vegas de Jábaga y los Altos de Cobrejas nos permiten disfrutar de un paraíso natural en un privilegiado entorno de pinares y una perspectiva y panorámica singular de la ciudad de Cuenca.



## Jábaga Km0 Pinar de Jábaga Zona 0



Un lugar predilecto de atletas para correr, pasear o salir en bici entre bosques de pinos y encinas, siempre con sombra en verano, y cuyas sendas y caminos, con escaso desnivel, facilitan la absorción de impactos de las pisadas y protegen de lesiones mientras disfrutamos del pinar.



## Jábaga Km0 Red Ciclista Periurbana con Cuenca



La interconexión de distintos carriles bici, con caminos y carreteras secundarias facilita que el moverse en bici o andando sea una opción fácil para ciclistas y peatones en Cuenca, entre Jábaga y Cuenca, y entre Cuenca capital y su entorno.



## Jábaga Km0 A Santiago por el Camino de La Lana, Camino de Madrid y más.



La interconexión del Camino de la Lana con el Camino de Francés y el Camino de la Orden de Santiago con el Camino de Madrid permiten vincular a Jábaga con las Rutas Jacobeanas, completadas con reportajes de Caminos recomendados con la colaboración de "Ediciones Conilusiones".



## Jábaga Km0 Camino de la Orden de Santiago entre Uclés y Cuenca



Recorriendo el recorrido que siguieron los Caballeros y tropas de la Orden de Santiago entre el Monasterio de Uclés y el Hospital de Santiago y Catedral de Cuenca en su camino a la conquista de Cuenca. El itinerario se relaciona desde Uclés con el Camino de Uclés que enlaza con la Iglesia de Santiago de Madrid y permite conectar con el Camino de Santiago de Madrid y el Camino de Guadalupe.



## Jábaga Km0 CUENCANP Caminos de agua



La interconexión de distintos caminos naturales de los ríos secundarios de Castilla La Mancha descritos en el programa CUENCLETA de CUENCANP, unidos a los caminos naturales de los ríos principales, nos invitan a conocer la Región. Fuentenava de Jábaga se integra con los nacimientos del Río Mayor, Río Jábaga, Río Navalón y su proximidad con ríos que nacen en los Altos de Cobrejas (Ríos Záncara y Cigüela).



## Jábaga Km0 CUENCANP "Actividad Física, Naturaleza y Patrimonio"



Rutas con encanto por el municipio de Cuenca, sin olvidar sus pedanías. CUENCANP impulsa con el Ayuntamiento de la ciudad la guía: "Cuenca, Espacio Natural" y una credencial para registrar la participación en el proyecto "Actividad Física, Naturaleza y Patrimonio" dentro del programa CUENCLETA que te guiará para conocer Cuenca andando o en bicicleta.



## Jábaga Km0 CUENCANP Caminos por la Historia



Rutas que son un viaje en el tiempo por sendas y caminos que recorren algunos de lugares con más interés histórico de Cuenca y su provincia. CUENCANP organiza rutas y jornadas divulgativas para conocer los lugares más mágicos de Cuenca y su historia.



## Jábaga Km0 Rutas por la España Despoblada



La interconexión de distintos carriles bici, con caminos y carreteras secundarias facilita moverse en bici o andando por la "España Despoblada", "Montañas Vacías", "El Camino del Cid", "El Camino de la Lana" o "La Vía Verde de Ojos Negros" son rutas que nos conectarán con Teruel, Guadalajara, Soria, Burgos, Zaragoza y Valencia.

CUENCANP Km0: Francisco Javier Rodríguez Laguía (CUENCANP), Ángel Gabriel Sequí Muñoz (Ediciones con Ilusiones), Diego José Villalvilla Soria (CUENCANP, Pedalibre Madrid, Sacyed.es)

## JORNADAS DEL DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA. CUENCA, 5 Y 6 DE ABRIL DE 2024

### Valores vinculados a practicar deporte y ejercicio de manera regular.

Practica las recomendaciones de actividad física para la salud

#### RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADULTOS (DE 18 A 64 AÑOS)

Al menos entre **150 y 300** minutos semanales  
Actividad física aeróbica de intensidad moderada.

Al menos entre **75 y 150** minutos semanales  
Actividad física aeróbica de intensidad vigorosa o una combinación equivalente durante la semana.

**PARA LOGRAR BENEFICIOS ADICIONALES PARA LA SALUD**  
Al menos **2** días a la semana  
Actividades de fortalecimiento muscular.

**LIMITAR**  
Tiempo en actividades sedentarias

**SUSTITUIRLO**  
Por más actividad física

#### RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES (5 A 17 AÑOS)

Al menos **60** minutos al día  
Actividad física de intensidad moderada a vigorosa (o mayor parte del día ser activa).

Al menos **3** días a la semana  
Deportes organizados, juegos, y actividades que impliquen movimiento y fuerza.

**Limitar**  
El tiempo dedicado a actividades sedentarias (especialmente, tiempo de ocio en pantallas).

FUENTE: Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios (2020).

#### Valores Corpóreos

- Cultivo de destrezas y capacidades físicas.
- Conocimiento y respeto del propio cuerpo.
- Salud física.

#### Valores Personales

- Autoestima y reconocimiento.
- Autocontrol.
- Constancia.
- Creatividad.
- Diversión.
- Espíritu de sacrificio.
- Habilidad (física y mental).
- Honestidad.
- Humildad.
- Orden.
- Resistencia.
- Salud (física y mental).
- Valentía.

Peatón



Bicicleta



Transporte público



Vehículo motorizado compartido



Vehículo motorizado privado



#### Valores Emocionales

- Alegría y satisfacción interior.
- Armonía y equilibrio psicofísico.
- Sentido moral y cívico.
- Habilidades interpersonales.
- Solidaridad.

#### Valores Sociales.

- Capacidad de relación y comunicación.
- Compañerismo y amistad.
- Convivencia y tolerancia.
- Cooperación y trabajo en equipo.
- Espíritu de servicio.
- Lealtad y generosidad.
- Obediencia a la autoridad legítima.
- Respeto y valoración de los otros.
- Sentido de pertenencia a un grupo y cohesión con él.
- Sentido de responsabilidad social, igualdad y justicia social.

#### Valores tendenciales.

- Capacidad de sacrificio y renuncia.
- Perseverancia en el esfuerzo.

#### Valores intelectuales

- Capacidad de resolución de problemas.
- Creatividad.
- Inteligencia táctica y estratégica.



### PIRÁMIDE DE LA MOVILIDAD SOSTENIBLE: POR UNA VIDA MÁS ACTIVA, CRECE EN SALUD Y VALORES.

El orden descendente indica la prioridad que debe otorgarse a cada nivel en el diseño del sistema de movilidad (los escalones superiores tienen más prioridad). Además, indica el impacto negativo atribuible a cada forma de movilidad, que va aumentando a medida que descendemos escalones de la pirámide.



**ELIGE TUS MOTIVOS Y SAL CON TU BICI *Conoce los beneficios de la bicicleta***  
**SALUD, ECOLOGÍA, ECONOMÍA, TIEMPO, ESPACIO, SOSTENIBILIDAD**



**Económica, accesible y de bajo costo**  
**Calma y quita el estrés**  
**Haces amigos**  
**Protege tus huesos y articulaciones**  
**Disfruta de paisajes increíbles**

**Cuida tu corazón**  
**No consume combustible, Protege el medio ambiente**  
**Fortalece tus músculos**  
**Retrasa el envejecimiento**  
**Te quita El mal humor**

**Equilibra el peso corporal**  
**Mejora tus defensas**  
**Tan fácil como caminar y más rápido**

**Duermes mejor**  
**Previene El dolor De espalda**  
**Previene el cáncer**  
**Parece que vuelas y no produce ruido**

**Salud y Calidad de vida**  
**Baja el colesterol**  
**Combate la obesidad**  
**Libertad para moverte, Fácil de aparcar**

**Controla la tensión y la diabetes**  
**Refuerza tu estado físico, mejora tu salud mental**  
**Más libertad para moverte. Fácil de aparcar**  
**Luchamos contra el calentamiento global. Pedaleamos por un futuro mejor**

**Mejora la movilidad en la ciudad Y reduce la contaminación**  
**Sí pedaleas ejercitas tu mente, mejora el rendimiento intelectual y previenes la demencia**  
**Mejora tus defensas**

**COMO CAMBIAR EL COMPORTAMIENTO**

**RUEDA DEL CAMBIO**

RECONOCIMIENTO MEDICO  
 PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO  
 PLAN DE CUIDADOS  
 CAMPAÑAS DE SENSIBILIZACIÓN  
 CONSEJO SANITARIO  
 PRECONTEMPLACIÓN  
 CAPACITACIÓN DE PROFESIONALES DE LA SALUD Y AGENTES DE SALUD COMUNITARIOS  
 PREPARACIÓN  
 ACCIÓN  
 EDUCACIÓN GRUPAL  
 ACTIVIDADES COMUNITARIAS  
 MANTENIMIENTO  
 SALIDA PERMANENTE  
 RECAIDA  
 CONSEJO DE REFUERZO  
 INVESTIGACIÓN  
 RENOVACIÓN DE OBJETOS

**COMO CAMBIAR EL COMPORTAMIENTO**

RESISTENCIAS  
 PRECONTEMPLACIÓN  
 RELEVANCIA  
 REPETICIÓN  
 ACCIÓN  
 RECOMPENSAS  
 SALIDA PERMANENTE  
 RECURSOS  
 MANTENIMIENTO  
 RECAIDA

**Estilo de Vida Saludable**  
**Bebe + agua**  
**Cero emisiones**

**A diario**  
**Varias veces**  
**Cada semana**  
**Varias veces**  
**Ocasionalmente**