



BOLETÍN

OTOÑO 2022



SUSTAINABILITY

HERITAGE

HEALTH



SOSTENIBILIDAD, PATRIMONIO, SALUD

El proyecto

Sostenibilidad, Patrimonio, Salud (SHH) es un proyecto Erasmus Plus, en la categoría de acción clave "Cooperación para la innovación y el intercambio de buenas prácticas", en el campo de las asociaciones estratégicas para la educación de adultos.

El objetivo principal de este proyecto es conectar el patrimonio cultural europeo con la salud humana y ambiental. El objetivo del proyecto es definir rutas de senderismo y un libro de recetas para resaltar la cultura europea, promover el ejercicio, la atención plena y la nutrición, y trabajar hacia objetivos de sostenibilidad. Las rutas a pie, el libro de recetas y todas las actividades asociadas al proyecto se pondrán en una aplicación móvil y en una plataforma online a la que las personas podrán acceder desde cualquier lugar.

El NHS recomienda el ejercicio regular, incluyendo al menos 150 minutos de actividad de intensidad moderada a la semana; este proyecto quiere vincular el ejercicio con el ejercicio cultural y también una dieta saludable. Caminar es bajo en términos del impacto ambiental de

las personas que participan en él, ya que las personas pasan su tiempo caminando en lugar de otras formas de transporte, lo que fomenta objetivos de sostenibilidad más amplios. Caminar también es una oportunidad para practicar la atención plena para fomentar el bienestar mental. El NHS afirma que la atención plena puede conducir a un mayor bienestar mental. Caminar se considera una forma de práctica de atención plena. A través de la creación de un libro de recetas y la participación en talleres de cocina, los participantes explorarán la nutrición y los sistemas alimentarios sostenibles.

Haga clic en los iconos de abajo para seguirnos en línea:



<https://www.facebook.com/SustainabilityHeritageHealth>



<https://shh-project.eu/>

Información sobre el proyecto

Duración:
otoño 2020 - verano
2023

Número de proyecto:
2020-I-UK01-KA204-
078914

**Productos (Intellectual
Outputs):**

-IO1: Programa de
caminatas

-IO2: Libro de recetas

-IO3: Plataforma
interactiva en línea y
app

-IO4: Manual

Página web

<https://shh-project.eu/>

¡Estén atentos para más!



PROGRESO ACTUAL

Actualmente estamos finalizando nuestros primeros 3 Salidas Intellectuales y pronto pasaremos a la 4ª, el Manual de SHH.

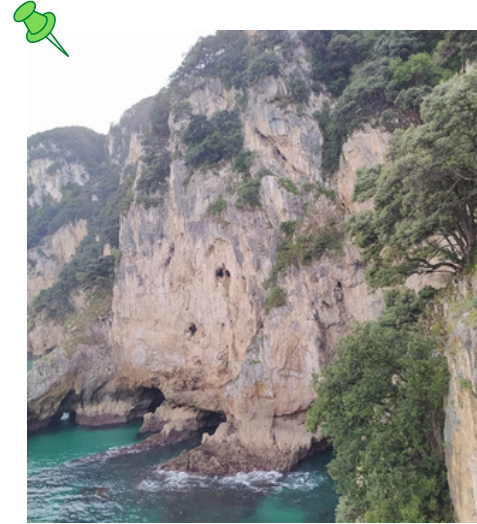
Próxima parada: Atenas, Grecia para nuestra última reunión transnacional del proyecto!



MOVILIDAD EN CANTABRIA, ESPAÑA

En octubre de 2022 tuvimos nuestra segunda movilidad, centrada en TESTAR Intellectual Output 2 (el libro de recetas). Nuestros anfitriones (el equipo de Abrazo House) dirigieron talleres sobre sistemas alimentarios sostenibles, nos llevaron a una caminata por la montaña y se centraron en la atención plena y la salud en general.

LTTA en España (Abrazo House)



Plantar, recolectar y pelar bellotas. ¡Luego preparamos y probamos el nutritivo y delicioso pan de bellota!

Caminata al Faro del Caballo en Santoña, después de visitar el Museo de las Marismas



Taller de plantas silvestres: cocinar con plantas silvestres y preparar una crema corporal

La marisma en Colindres, que alberga muchas especies de flora y fauna

SOCIOS DEL PROYECTO

