

BOGOTÁ
MI CIUDAD
MI CASA
SIN TI
NO PASA

BOGOTÁ

Celebramos

La diversidad

Las personas con **síndrome de Down** tienen derecho a participar plenamente en la sociedad, incluyendo espacios educativos, recreativos y deportivos. Desde el **Proyecto de Formación Integral** del IDRD **promovemos entornos** donde todos y todas puedan aprender, disfrutar y desarrollarse **a través del deporte.**

BOGOTÁ
MI CIUDAD
MI CASA
SIN TI
NO PASA

BOGOTÁ

21
de marzo

Día Mundial
del Síndrome
de *Down*

21/3 simboliza la trisomía 21
Es inclusión, respeto y reconocimiento.

Descubre por qué



Jhon

Cuida tu corazón

Estilos de vida saludables y prevención
de enfermedades cardiovasculares.

Participa en esta sensibilización y aprende sobre:

- Importancia de cuidar el corazón
- Factores de riesgo en el trabajo
- Alimentación saludable
- Actividad física y pausas activas
- Hábitos que afectan la salud cardiovascular
- Manejo del estrés y salud mental

Miércoles

18

de
marzo



**2:00 a
4:00 p.m.**

Modalidad virtual



Conéctate en el
link adjunto



INSTITUTO DISTRITAL DE
RECREACIÓN Y DEPORTE - IDRD

<https://teams.microsoft.com/j/meetun...>

BOGOTÁ
MI CIUDAD
MI CASA
SIN TI
NO PASA

BOGOTÁ

Súmate

a la

Commemoración

Usar **medias de colores** o diferentes
es un **gesto simbólico** que representa
la diversidad.

¡Alista tus medias!

- Tómate una foto
- Compártela con tu equipo
- amigos o familiares
- Usa :

#DíaDelSíndromeDeDown

#CelebremosLaDiversidad