



## ACTIVIDADES

- Talleres ✓
- Charlas ✓
- Rutas Saludables ✓



Del 21 al 25 de abril

## INFORMACIÓN

955 64 78 26  
Av de Sevilla , 17



### Programa XII Semana de la Salud 2025

#### Lunes, 21 de abril

- 12,30 h. Charla: "Cuida tu suelo pélvico". Centro Cívico Tomás y Valiente. Maite Lozano, Fisioterapeuta especialista uroginecología y obstetricia del Centro Pura Vida. Entrada libre.
- 18 h. Taller "Ejercita tu mente y tus manos a través del ganchillo". Sala alta del Punto de Igualdad Municipal. Pepi González, monitora sociocultural. Inscripciones desde el 8 de abril en el Punto de Igualdad Municipal (de 10 a 14 horas) y Centro Blas Infante (martes y jueves de 17,30 a 19 h).

#### Martes, 22 de abril

- 10 h. Taller de acuarelas "Desconecta tu mente a través del arte". (Especial para mayores). Sala alta del Punto de Igualdad Municipal. Violeta Luján, ilustradora. Inscripciones desde el 8 de abril en el Punto de Igualdad Municipal (de 10 a 14 horas) y Centro Blas Infante (martes y jueves de 17,30 a 19 h).
- 18 h. Charla-Taller de meditación "La sanación está en tus manos". Auditorio Jesús de la Rosa. Carmen Aranda, Terapeuta Holística. Entrada libre.

#### Miércoles, 23 de abril

- Visita turística por Niebla "Viajar es salud" (Especial para mayores). Inscripciones desde el 8 de abril en el Punto de Igualdad Municipal (de 10 a 14 horas) y Centro Blas Infante (martes y jueves de 17,30 a 19 h).
- 18,30 h. Charla "Antioxidantes y Nutrición. Claves para mejorar la salud de personas de todas las edades y deportistas". Centro del Agua. Francis Campos y Rosa López, Dietistas-Nutricionistas colegiados. Entrada libre.

#### Jueves, 24 de abril

- Charla sobre prevención de adicciones, para el alumnado del IES Ramón y Cajal. Joaquín Sayago, Farmacéutico Farmacia Sayago.
- 11,30 h. Charla "Fibromialgia: entendiendo el dolor invisible y cómo vivir mejor". Auditorio Jesús de la Rosa. Luis Sousa, médico de familia del Centro de Salud de Tocina. Entrada libre.
- 18 h. Charla-Taller sobre prevención del Cáncer de Mama "Tocaté para que no te toque". Centro Cívico Tomás y Valiente. Asociación Amama. Entrada libre.

#### Viernes, 25 de abril

- 12,00 h. Charla: "Mejora tu vida con una dieta antiinflamatoria". Centro Cívico Tomás y Valiente. Raquel Mayorga, Graduada en Nutrición humana y Dietética, del Centro Pura Vida. Entrada libre.
  - 17 h. Exhibición de baile de Zumba Positive y actuaciones taller risoterapia para los residentes de la Residencia Ntra. Sra. De la Soledad.
  - 18 h. Charla para Familias "Orientaciones para la prevención del consumo de alcohol y drogas". Centro de Servicios Sociales. Soledad Ortíz, Psicóloga de Servicios Sociales Comunitarios. Programa Ciudades ante las Drogas. Adrocan. Entrada libre.
- Durante toda la semana la Farmacia Gaviño Álvarez ofrece servicio de medida de tensión, glucosa y peso de manera gratuita.

✓ Más información en Punto de Igualdad Municipal. Tlf. 955647826.