

## Semana Saludable 2013

El Ayuntamiento de El Ejido, a través del Área de Servicios Sociales, del IMD de EL Ejido y de Participación Ciudadana, va a celebrar durante el mes de Octubre la I semana saludable con un amplio programa de actividades que se desarrollaran durante los días 21 al 27 de Octubre.

Para ello, el Consistorio ha contado con la colaboración de clubes, asociaciones, centros deportivos privados, clínicas y empresas del municipio.

Todas las actividades incluidas en el programa serán GRATUITAS y de libre acceso, a excepción de las indicadas con aforo que tendrán inscripción GRATUITA en el teléfono 950 541026 o en el Centro Asociativo Municipal, y en el caso de la I ruta urbana saludable y la ruta de senderismo en la Casa del Deporte.

Habrà actividades para todas las edades con la intención de poner en valor la salud de los ciudadanos del municipio y destacar la relevancia de la prevención de muchas enfermedades.

El programa estará orientado a sensibilizar a la población sobre los beneficios que aportan unos hábitos de vida saludables, promocionar el uso de las instalaciones deportivas y de los recursos municipales en torno a la salud y fomentar la participación activa.

Con estas actividades pretendemos favorecer, fomentar y promocionar hábitos y estilos de vida saludables que aumenten el capital de salud de todas las personas que vivimos en este municipio.

### ORGANIZA

**Ayuntamiento de El Ejido: Área de Servicios Sociales y Mujer, Instituto Municipal de Deportes y Participación Ciudadana.**

### COLABORA:

Área de Cultura y Educación, Protección Civil de El Ejido, Radio Ejido, Distrito Sanitario Poniente de Almería.

### COLABORACIÓN TÉCNICA:



### OTRAS ENTIDADES COLABORADORAS:



### PATROCINAN



# I Semana Saludable De El Ejido

Del 21 al 27 de Octubre de 2013



Más información: [www.elejido.es](http://www.elejido.es)



## LUNES 21 DE OCTUBRE

**10:00 Presentación de la I Semana Saludable El Ejido 2013.** Lugar: Sala B Auditorio El Ejido.

**10:30 Charla inaugural del Dr. Antonio Ríos. "Actividad física y salud: tu cuerpo te necesita"** Sala B Auditorio El Ejido

**10:30 Taller de RCP y autoprotección para escolares. Protección Civil de El Ejido.** Lugar: CEIP Mirasierra. Las Norias.

**12:00 Radio Ejido: Asoc. Contra el Cáncer de El Ejido.**

**17:00 Taller de RCP y autoprotección para padres y profesores. Protección Civil.** CEIP Mirasierra. Las Norias

**18:00 Charla nutrición y cosmética** .Marité Salud y Belleza. Lugar: Centro Asociativo Municipal. **Previa inscripción**

## MARTES 22 DE OCTUBRE

**09:30 Taller de Tai-Chi.** Max Van Leeuwen. Lugar: Pabellón de deportes. **Previa inscripción.**

**10:00 Taller "Comer sano es vida". Asoc. Adipo.** Dña. Gema López García. Enfermera Diplomada DUE Lugar: Centro Asociativo Municipal.

**10:30 Taller de auto-estilismo del cabello.** Mª Dolores García. Lugar: Academia Daniel Matallín. **Previa inscripción.**

**10:30 Taller de RCP y autoprotección para escolares. Protección Civil de El Ejido.**Lugar: CEIP SA Mª del Águila.

**12:00 Radio Ejido: La importancia de la actividad física. IMD El Ejido.**

**19:30 Taller de crecimiento personal.Mª Ángeles García.Psicologa, Elizabeth Mota.Trabajadora social.** Asoc. Mujeres La Aldeilla. Lugar: Calle Aragón, 52 bajo.Sª Mª del Águila.

**19:30 Charla-taller: Alimentación infantil. Fuente de salud y ¿problemas?** Raquel Santana. Pediatra. Master en nutrición pediátrica. Rosa Mª Coba. Licenciada en Psicología. Policlínica del Poniente.Lugar: Sala B Auditorio El Ejido. **Simultáneamente se realizará el taller TOMATE UN TOMATE** dirigido a niños y niñas.Impartido por Mamen Gregorio Alvarez.Maestra de Ed. Infantil.

## MIÉRCOLES 23 DE OCTUBRE

**09:30 Taller de Tai-Chi.** Max Van Leeuwen Lugar: Pabellón de deportes. **Previa inscripción.**

**11:00 Taller de Higiene Postural.** Oswaldo Saba. Fisioterapeuta. Lugar: Pabellón de deportes. **Previa inscripción.**

**12:00 Radio Ejido: Consejos de autoprotección.Protección Civil de El Ejido.**

**12:00: "Programa para dejar de fumar".**Rubén Moncada Díaz. Psicólogo. Distrito Sanitario Poniente de Almería. Lugar: Centro Asociativo Municipal. **Previa inscripción.**

**17:00 Taller de cocina: Elaboración de postres saludables.**Antonio Portero, Profesor de la Escuela de Hostelería de Almería. Lugar: Club de tercera edad de Santa María del Águila. **Previa inscripción.**

**18:00 Charla nutrición y cosmética.** Marité Salud y Belleza .Lugar: Centro Asociativo Municipal. **Previa inscripción.**

**20:00Charla sobre prevención del cáncer. Equipo médico de la Asociación Española Contra el Cáncer.** Lugar: Sala B Auditorio El Ejido.

## JUEVES 24 DE OCTUBRE

**09:30 Taller de Tai-Chi.** Max Van Leeuwen Lugar: Pabellón de deportes. **Previa inscripción.**

**10:00 Desayuno saludable para asociaciones.** Asoc.Activa tu Ocio y discapacitados. Lugar: Centro de Iniciativas Empresariales. **Previa inscripción.**

**10:00 Taller "Promocionando los hábitos saludables".**CEIP Diego Velázquez. Rubén Moncada Díaz. Psicólogo del Distrito sanitario poniente.

**10:30 Taller de auto-maquillaje.** Raquel García. Lugar: Academia Daniel Matallín. **Previa inscripción.**

**11:00Taller "Relajación".** Asoc. Adipo. D. Iván Niel Rodríguez. Psicólogo. Lugar: Centro Asociativo Municipal.

**12:45 "Promocionando los hábitos saludables".** Isabel Indalecio Cabeo. Enfermera del Centro de Salud Ejido Norte Lugar: IES MURGI.

**17:00 Charla "El cuidado del cuidador".**Rosa Estebane.Trabajadora social. Lugar: Centro Asociativo Municipal.

**19:30 Charla: "Promoción de la salud buco dental en edad infantil"** Ana Belén Ontiveros Pérez, especialista en Odontopediatría y Ortodoncia. Lugar: Sala B Auditorio El Ejido.

## VIERNES 25 DE OCTUBRE

**09:00 Taller "Promocionando los hábitos saludables".**CEIP Laimún. Francisca Lao López. Enfermera del Centro de Salud Ejido Sur.

**09:30 Taller de Tai-Chi.** Max Van Leeuwen Pabellón de deportes. **Previa inscripción.**

**10:30 Charla nutrición y cosmética.** Marité Salud y Belleza Lugar: Academia Daniel Matallín. **Previa inscripción**

**12:45 "Promocionando los hábitos saludables".** Lugar: Colegio Liceo Mediterráneo. Rubén Moncada Díaz. Psicólogo del Distrito sanitario poniente.

**12:00 Programa Radio Ejido:"La importancia de las convivencias en la mejora de la salud de las personas con discapacidad"** Mª Ángeles Fernández.Psicologa y Asociación Almeriense de Daño Cerebral VIVIR.

**16:00 Jornada Deportiva de Puertas Abiertas para padres y niños. Club de Fútbol El Ejido.**Lugar: Estadio Municipal de Santo Domingo.

**16:00 Charla nutrición y cosmética.** Marité Salud y Belleza Lugar: Academia Daniel Matallín. **Previa inscripción.**

**17:00 Taller de cepillado de dientes para los niños.** María Cuartero Navarro, odontóloga y Marita Herrera Guerrero, higienista dental. Lugar: Clínica Ontiveros. **Previa inscripción.**

**17:00 "Campaña de hábitos saludables" (prevención de consumo de alcohol, alimentación saludable, prevención enfermedades de transmisión sexual)** Cruz Roja Juventud-Asamblea Local de El Ejido. Lugar: Plaza Mayor de El Ejido.

**19:00 Conferencia-Taller: Los Diagnósticos de Salud desde la Perspectiva de Género.** Asoc. Rosa Chacel.Distrito Poniente, Lugar: Club de 3ª edad de Sº Domingo.

## SÁBADO 26 DE OCTUBRE

**09:30 Taller de Tai-Chi.** Max Van Leeuwen Lugar: Pabellón de deportes. **Previa inscripción.**

**11:00 Juegos y desayuno saludable en familia.**IMD El Ejido. Lugar: Explanada junto al Corte Inglés.

**11:00 Taller de Higiene Postural.** Oswaldo Saba. Fisioterapeuta. Lugar: Pabellón de deportes. **Previa inscripción.**

**17:00 I Ruta de senderismo saludable en Punta Entinas.** Concentración: Rotonda entrada al paraje natural. 50 plazas. **Previa inscripción en la Casa del Deporte.**

## DOMINGO 27 DE OCTUBRE

**10:00 I ruta urbana saludable 8km. "Muevete por un corazón sano"** Lugar de salida: Parque municipal.

**Previa inscripción en la Casa del Deporte. Plazas limitadas a 300. Inscripción 1 euro (incluye camiseta, refresco y fruta)**



## ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:

**Gimnasio Elite Sport: Avda. Boulevard,472.**

**Lunes 21 de Octubre:**  
20:30 Clase de Body Combat.  
**Martes 22 de Octubre:**  
20:30 Clase de Zumba.  
**Miércoles 23 de Octubre:**  
20:30 Clase de Body Pump.



**Gimnasio Tok-Land: Calle Olimpiadas, 15.**

**Lunes 21 de Octubre:**  
16:30 Clase de ciclo indoor.  
**Martes 22 de Octubre:**  
17:30 Clase de karate infantil. (Desde 5 años)  
**Miércoles 23 de Octubre:**  
10:15 Clase de pilates  
**Jueves 24 de Octubre:**  
13:00 Clase de sacobox  
16:30 Clase de baby deport (de 4 a 6 años)  
**Viernes 25 de Octubre:**  
18:00 Entrenamiento funcional en circuito.



**Piscina Cubierta Municipal Elaqua: C/ Arq. Pérez de Arenaza s/n**

**Sábado 26 de Octubre:**  
17:00 Escuela de espalda en agua.  
17:45 Escuela de espalda en agua.  
Consultar en la Web el material necesario.



**Almeridance.Darsena de la batea, 17.Almerimar.**

**Lunes 21 de Octubre:**  
10:30 Clase de funky.  
**Martes 22 de Octubre:**  
10:30 Clase de cardiotraining.  
**Jueves 24 de Octubre:**  
10:30 Clase de flamenco.



**TODAS ESTAS CLASES SON GRATUITAS Y CON INSCRIPCIÓN PREVIA LLAMANDO AL TELEFONO 950 541026 O EN EL CENTRO ASOCIATIVO MUNICIPAL.**

## MENUS SALUDABLES

**Durante la I Semana saludable varios restaurantes del municipio se unen a la iniciativa confeccionando un MENU SALUDABLE a un precio especial. Podrás encontrar dicho menú en:**

**LA VENTA DE NOE.** Calle Lobero, 48.  
**CASA RICARDO.** Calle Tiziano, 6.  
**CORTE INGLÉS.** Paseo Pedro Ponce s/n.