

Almendralejo

# XIII SEMANA DE y LA SALUD X SEMANA DEL MAYOR

DEL 3 AL 7 DE OCTUBRE



AYUNTAMIENTO  
**ALMENDRALEJO**

Concejalía de Comercio, Mercado, Salud y Consumo



AYUNTAMIENTO  
**ALMENDRALEJO**

Concejalía de Bienestar Social, Empleo y Mayores



## DE LUNES A JUEVES:

**9:30-10:30h** Ejercicio te Cuida.

**11:30-13:00h** Animación a cargo de Escuela de baile Fran Montero.

**11:30-13:30h** Raid de orientación por Ítaca Aventura.

Exposición fotográfica "La cicatriz de la vida. Cáncer de mama".

Lugar: Hall del Salón Obrero.

Mesas informativas:

ALREX, AEXJER, AFIBROAL, AFA, TDAH Tierra de Barros, ADMO, Donantes de sangre, Teléfono de la Esperanza, DIABETAL, Asociación Oncológica TB, AFENPAL, INCLUDES, FEAFES, AFISUEXTREM, Centro de Mayores, Programa de Promoción a la Autonomía, Servicios de Proximidad y Acompañamiento a la Soledad.

## LUNES 3 DE OCTUBRE:

**10:30h** Inauguración de la Semana de la Salud y del Mayor a cargo de las autoridades.

**11:00h** Desayuno.

**11:00-11:30h** Actividad Organizada por el Centro de Salud de San José y Cruz Roja.

**11:00-12:00h** Programa especial de radio con asociaciones sanitarias.

**11:30h** Inauguración Exposición Fotográfica "La cicatriz de la vida. Cáncer de mama"

**10:00-13:30h** Actividades a cargo de las Asociaciones:

**DIABETAL:** Taller de Visión.

**INCLUDES:** Talleres "Cómo vamos cambiando", "Promovamos la psicomotricidad" y "El juego de la oca".

**AFENPAL:** Taller Vívelo, Siéntelo.

**FEAFES:** Gestión Emocional y Salud mental.

**AFISUEXTREM:** Actividades para fortalecer la cavidad oral y nasal.

**Centro de Mayores:** Taller de Ganchillo.

**10:00-13:30h** Mesas informativas de Empresas Sociosanitarias:

Servicios del Fresno, ADIPER, Redhabilita, Clínica San Blas y Santiveri.

## MARTES 4 DE OCTUBRE:

Actividades Intergeneracionales organizadas por el Centro de Mayores:

**10:00h** Taller de Improvisación por Galaví.

**11:00h** Musicoterapia.

**12:30h** Pilates.

**11:00-12:00** Programa especial de radio con asociaciones sanitarias.

**11:00** Yoga para Mayores organizado por el Telefono de la Esperanza.

**10:00-13:30h** Actividades a cargo de las Asociaciones:

**DIABETAL:** Juegos populares.

**INCLUDES:** Talleres "Cómo vamos cambiando", "Promovamos la psicomotricidad" y "El juego de la oca".

**AFENPAL:** Taller Vívelo, Siéntelo.

**AFA:** Estimulación cognitiva.

**FEAFES:** Gestión Emocional y Salud mental.

**Asociación Oncológica TB:** Demostración Fisioterapia Oncológica.

**Telefono de la Esperanza:** Taller de Manualidades.

**Centro Universitario Santa Ana:** Juego de la verdad. Trabajo Social.

**17:00** Taller IGLUCO: dispositivo para medir la glucosa sin pinchazos, organizado por DIABETAL. Lugar: Palacio del Vino.

## MIÉRCOLES 5 DE OCTUBRE:

**11:00h** Concurso de cocina saludable organizado por la Asociación de Amas de Casa.

**11:00- 12:00h** Programa especial de radio asociaciones sanitarias.

**11:30h** Representación Teatral "Prevención del Cáncer de Pulmón". Organizado por la Asociación Oncológica Tierra de Barros. Lugar: Teatro Carolina Coronado.

**12:30h** Bailes de Salón. Organizado por el Centro de Mayores.

**10:00-13:30h** Actividades a cargo de las Asociaciones:

**DIABETAL:** Taller de Cocina.

**INCLUDES:** Talleres "Cómo vamos cambiando", "Promovamos la psicomotricidad" y "El juego de la oca".

**AFENPAL:** Taller Vívelo, Siéntelo.

**FEAFES:** Gestión Emocional y Salud mental.

**AFISUEXTREM:** Actividades para fortalecer la cavidad oral y nasal.

**Centro de Mayores:** Juegos populares.

## JUEVES 6 DE OCTUBRE:

**10:30-11:30h** Fitness con Victor Ventura.

**10:00-13:30h** Actividades a cargo de las Asociaciones:

**DIABETAL:** Taller de Sensibilización.

**INCLUDES:** Talleres "Cómo vamos cambiando", "Promovamos la psicomotricidad" y "El juego de la oca".

**AFENPAL:** Taller Vívelo, Siéntelo.

**AFA:** Estimulación cognitiva.

**FEAFES:** Gestión Emocional y Salud mental.

**Asociación Oncológica TB:** Demostración Fisioterapia Oncológica.

**Centro Universitario Santa Ana:** Juego de la verdad. Trabajo Social.

**AFISUEXTREM:** Actividades para fortalecer la cavidad oral y nasal.

**17:00** Taller de Ansiedad y Enfermedad organizado por DIABETAL  
Lugar: Centro Cívico.

## VIERNES 7 DE OCTUBRE:

**13:30** Comida y baile para la tercera edad organizada por la Concejalía del mayor. Lugar: Salón Obrero.