

de **LUNES 2** a **JUEVES 5** de **OCTUBRE**

Lugar: Parque de Espronceda

### **EL EJERCICIO te CUIDA**

Lunes de **10:15h. - 11:00h.** / de Martes a Jueves de **9:30 - 10:30h.**

**ANIMACIÓN** (a cargo de Elena y Perera)

De Lunes a Jueves de **11:30 - 13:00h.**

**RAID de ORIENTACIÓN** (Ítaca Aventuras)

De Lunes a Jueves de **11:30 - 13:00h.**

### **PROGRAMA ESPECIAL**

**de RADIO COMARCA** (con las Asociaciones Sanitarias y Mayores)

De Lunes a Jueves de **11:00 - 12:00h.**

### **ACTIVIDADES ORGANIZADAS por las ASOCIACIONES y EMPRESAS PARTICIPANTES:**

De Lunes a Jueves de **10:00 - 13:00h.**

#### **FEAFES**

**GESTIÓN EMOCIONAL**

#### **ASEXTRAS**

**AUDIOCUENTO "LOS SUEÑOS DE GRETA"**

#### **INCLUDES**

**MARCAPÁGINAS Y ALEGRA EL DÍA A ALGUIEN**

#### **AFA**

**ESTIMULACIÓN COGNITIVA**

#### **AFENPAL**

**VÍVELO, SIÉNTELO**

#### **PSICOCORTEX**

Estimula tu mente con juegos de mesa / "Supera el reto" / Showroom de materiales  
APPS de estimulación Cognitiva: ONCORTEX.

#### **REDHABILITA**

Cabezas pensantes / Díselo con música / Modo avión / Concursos de la televisión.

#### **MATEL**

Trivial de la igualdad / Juegos populares / Dominó saludable / Mimica

**XIV SEMANA  
de LA SALUD**

**Y XI SEMANA  
del MAYOR**

**ALMENDRALEJO**

**20  
23 | del 27  
OCTUBRE**

Lugar: Parque de Espronceda



## LUNES 2 de OCTUBRE

### 10:00h. INAUGURACIÓN de la SEMANA de la SALUD y del MAYOR

A cargo de las autoridades

### 10:00h. - 13:00h. HÉROES por UN DÍA

DIABETAL. Alicia Gallardo (enfermera)

### 11:00h. DESAYUNO

### 11:00h. - 13:00h. TERAPIA OCUPACIONAL

Promoción de la autonomía, servicios de proximidad y acompañamiento a la soledad

### 11:30h. RCP y PLATO SANO para NIÑOS/AS

Centro de salud de San Roque y de San José

### 10:00h. - 13:30h. PRIMEROS AUXILIOS

Clínica San Blas

## MARTES 3 de OCTUBRE

### 10:00h. - 13:00h. JUEGOS DIDÁCTICOS

DIABETAL. David Toro (quiromasajista)

### 10:00h. - 13:00h. PRESOTERAPIA como TRATAMIENTO del LINFEDEMA

Asociación Oncológica Tierra de Barros

### 10:00h. - 13:00h. ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Sopa de letras / Ensalada loca / Estudio corporal / Consejos para mejorar la alimentación y estilos de vida. Ana Sánchez (nutricionista)

### 10:30h. - 11:30h. ACTIVIDADES DEPORTIVAS. SILVER FITNESS

W Up Silver Fitness Center

### 11:00h. - 12:00h. CHARLA SALUD BUCODENTAL

Doctora e higienista de Vitaldent Almendralejo

### 11:00h. - 13:00h. SESIÓN de FISIOTERAPIA / PSICOMOTRICIDAD

Promoción de la autonomía, servicios de proximidad y acompañamiento a la soledad

### 12:30h. MUSICOTERAPIA

Centro de Mayores

### 10:00h. - 13:30h. PRIMEROS AUXILIOS

Clínica San Blas

## MIÉRCOLES 4 de OCTUBRE

### 10:00h. PARTICIPANDO y CONOCIENDO la VIDA de mi LOCALIDAD

Fundación mujeres, asociación de mujeres Pura Cepa y Francisco Zarandieta (cronista oficial de Almendralejo)

### 10:00h. - 13:00h. La IMPORTANCIA de la VISTA en la DIABETES

DIABETAL. Óptica Teresa Blasco Bazo

### 10:00h. - 13:00h. ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Sopa de letras / Ensalada loca / Estudio corporal / Consejos para mejorar la alimentación y estilos de vida. Ana Sánchez (nutricionista)

### 10:30h. - 11:30h. ZUMBA

W Up Silver Fitness Center

### 11:00h. - 13:00h. TERAPIA OCUPACIONAL

Promoción de la autonomía, servicios de proximidad y acompañamiento a la soledad

### 11:30h. CHARLA con DEPORTISTAS

Domingo Piñero Trejo, Sara Fernández Megías, Adrián Casco Roque, Carla Candalija Núñez.

Lugar: Teatro Carolina Coronado

### 10:00h. - 13:30h. PRIMEROS AUXILIOS

Clínica San Blas

### 17:00h. "FISURADOS LABIOPELATINO"

Centro Universitario Santa Ana Y AFISUEXTREM (lugar: Centro Universitario Santa Ana)

## JUEVES 5 de OCTUBRE

### 10:00h. - 13:00h. SNACK SALUDABLE

DIABETAL. Ana Tortonda (quiromasajista)

### 10:30h. - 11:30h. ACTIVIDADES DEPORTIVAS. SILVER FITNESS

W Up Fitness Silver

### 11:00h. CONCURSO de COCINA SALUDABLE

Organizado por la asociación de Amas de Casa

### 11:00h. - 13:00h. SESIÓN de FISIOTERAPIA / PSICOMOTRICIDAD

Promoción de la autonomía, servicios de proximidad y acompañamiento a la soledad

### 11:30h. DESAYUNO SALUDABLE

Centro de Mayores

## VIERNES 6 de OCTUBRE

### 13:30h. CONVIVENCIA

Para los mayores participantes en la Semana de la Salud y del Mayor. Organizado por la Concejalía del Mayor (lugar: Salón Obrero)

### 16:00h. BAILE

Apertura de puertas al público general

## SÁBADO 7 de OCTUBRE

### 17:00h. - 21:00h. CREACIÓN ARTÍSTICA "JÓVENES CONTRA la LEUCEMIA"

Lugar: Espacio para la Creación Joven. ADMO

## de LUNES 2 a JUEVES 5 de OCTUBRE

### MESAS INFORMATIVAS Lugar: Parque de Espronceda

ALREX / DIABETAL / FEAFES / ASEXTRAS /

AFISUEXTREM / AFA / ADMO / AFENPAL / AFIBROAL /

ASOCIACIÓN ONCOLÓGICA TIERRA DE BARROS /

ADIPER / REDHABILITA - SANDRA CASADO /

PSICOCORTEX / VITALDENT / W UP FITNESS CENTER /

MATEL - FORMACIÓN SOCIOSANITARIA E IGUALDAD /

SERVICIOS SOCIOSANITARIOS SAN JUDAS /

CLÍNICA MÉDICO-ESTÉTICA Dr. ABBAS.

CLÍNICA SAN BLAS