

**viernes 3**

Ruta Senderista. El Ejercicio te Cuida.  
Salida a las 9:30 desde el Parque de las Mercedes  
(Escalera).

Convivencia del Mayor. Palacio del Vino. Organiza: Concejalía del Mayor.  
13:30. Las entradas se podrán adquirir durante la semana de la Salud y el Mayor  
en la Plaza de Espronceda. El importe íntegro de las entradas será donado a una  
Asociación participante.

Baile con Nuevas Ilusiones. 16:00. Apertura de puerta al público en general.

**Del 29 De septiembre  
al 2 De octubre**  
**Parque de Espronceda**

El Ejercicio te Cuida. Lunes: 10:15 a 11:00. Martes y Jueves de 9:30 a 10:30.  
Animación (A cargo de Elena y Perera). Lunes a Jueves de 11:00 a 13:00.  
Raid de Orientación (Ítaca Aventura). Lunes a Jueves de 11:00 a 13:00.  
Programa Especial de Radio Comarca. Lunes a Jueves de 11:00 a 12:00.  
Mesas Informativas: ALREX, AEXJER, ADMO, AFENPAL. Lunes a Jueves de 10:00 a 13:00.

## ACTIVIDADES ORGANIZADAS POR ASOCIACIONES Y EMPRESAS PARTICIPANTES

Oca de las Emociones, Dado de las Emociones, Mia y Tete. De 10:00 a 13:00. Feafes.

Consejos para Cuidar mi Corazón, Árbol de la Vida, Pareja de Órganos.  
De 10:00 a 13:00. Asextras.

Entrena tu Mente. De 10:00 a 13:00. Programa de Promoción de la Autonomía,  
Servicios de Proximidad y Acompañamiento a la Soledad no Deseada.

Higiene y Salud Bucodental. De 10:00 a 13:00. Vitaldent.

Taller de Biomedidas del Programa de Salud e Información del Servicio de Teleasistencia,  
Programa Enrédate y Primeros Auxilios. De 10:00 a 13:00. Cruz Roja.

Venta de Manualidades. De 10:00 a 13:00. Afibroal.

Jugando Iguales. De 10:00 a 13:00. Oficina de Igualdad y Punto de Atención Psicológica del Ayto.

Juego de la Rana, Campeonatos de Cartas y Dominó. De 10:00 a 13:00. Salón del Obrero.  
Organiza el Centro de Mayores.



**ALMENDRALEJO**  
Parque de Espronceda



**LUNES 29**

Inauguración Semana de la Salud y el Mayor a cargo de las autoridades.  
10:00 Parque de Espronceda.

Desayuno Saludable. 11:00

Actividades de deterioro cognitivo (Dooble y Caja Sensorial).  
De 11:00 a 13:00. Mensajeros de la Paz.

Mesa de juegos (Capacidades cognitivas y Trabajo en Equipo).  
De 10:30 a 12:30. Psicocortex.

Toma de Tensión.  
De 10:00 a 13:00. Policlínica San Blas.

Venta de Productos y Masajes de Mano.  
De 10:00 a 13:00. Clínica Médico Estética Dr. Abbas

Venta de Productos.  
De 10:00 a 13:00. Servicios Sociosanitarios San Judas.

Abuelos al Vaso. De 10:00 a 13:00. Includes.

Taller de Ganchillo. De 10:00 a 12:00.  
Centro de Mayores.

Formando en Salud: RCP. De 11:00 a 13:00.  
Centro de Salud de San José, Centro de Salud de San Roque y Asociación RCPExtremadura.

Superhéroes de la Salud: Diabetes en Acción.  
De 10:00 a 13:00.

Mesa Informativa del Programa Aula Mentor del Ayuntamiento de Almendralejo. De 10:00 a 13:00.

**martes 30**

Actividad Física (Colar la Pelota, Atrapa el Canuto y Patata Caliente).  
De 11:00 a 13:00. Mensajeros de la Paz.

Taller de Ganchillo. De 10:00 a 12:00. Centro de Mayores.

El Árbol del Recuerdo. De 10:00 a 13:00. AFA.

Abuelos al Vaso. De 10:00 a 13:00. Includes.

Demostración de Presoterapia para Linfedema. De 10:00 a 13:00.  
Asociación Oncológica Tierra de Barros.

La Diabetes es un Rosco. De 10:00 a 13:00. Diabetal.

Road Show. 11:30. Teatro Carolina Coronado.

**miércoles 1**

Actividades de Deterioro Cognitivo (Puzzle, Actividades de Memoria y Estimulación Cognitiva).  
De 11:00 a 13:00. Mensajeros de la Paz.

Mesa de Juegos (Capacidades Cognitivas y Trabajo en Equipo).  
De 10:00 a 12:30. Psicocortex.

Taller de Ganchillo. De 10:00 a 12:00. Centro de Mayores.

El Árbol del Recuerdo. De 10:00 a 13:00. AFA.

Abuelos al Vaso. De 10:00 a 13:00. Includes.

MAYOR AL. De 10:00 a 12:30. Servicio de Podología.

El Azúcar en Nuestra Dieta y Opciones de Snack Saludables.  
De 10:00 a 13:00. Diabetal.

Concurso de Cocina Saludable. 12:00.  
Asociación de Amas de Casa.

Cineforum: "Mucho más que un Pecho. Prevención y Autoexploración". De 11:25 a 12:20.  
I.E.S. Arroyo Harnina.  
Asociación Oncológica Tierra de Barros

**Jueves 2**

Mesa de Juegos (Capacidades Cognitivas y Trabajo en Equipo). De 10:35 a 12:30. Psicocortex.

El Árbol del Recuerdo. De 10:00 a 13:00. AFA.

Salud para Todos. De 10:00 a 13:00. Includes.

Desayuno Saludable. A partir de las 10:30. Mayor Al.

Protege tus Ojos y Piel en Invierno: Un Desafío para Niños y Adultos. De 10:00 a 13:00. Diabetal y Óptica Blasco Bazo.

Charla Regulación Emocional para Prevenir el Abuso de Medicamentos.  
A cargo de Gloria Cano "Terapias en Psicología". 11:00. Salón del Obrero.

Presentación del Calendario Solidario 2026 de la AOTB y Cineforum "Autoexploración Mamaria".  
19:30. Residencia Vivero de Emprendedores Europeos de Almendralejo.  
Asociación Oncológica Tierra de Barros.

