

Desde Participación Ciudadana del Ayuntamiento de El Ejido nos proponemos contribuir a la mejora de la salud de los habitantes del municipio con la puesta en marcha de una gran variedad de actividades de formación, información y sensibilización a desarrollar entre los días 8 al 12 de noviembre.

La 9^a Semana Saludable de El Ejido promueve el fomento de la salud mediante un amplio abanico de actividades gratuitas para todas las edades.

El programa de actividades cuenta con talleres prácticos, charlas, actividades dirigidas, campañas y una ruta urbana saludable para personas de la Tercera Edad.

La 9^a Semana Saludable se pone en marcha gracias a la colaboración, un año más, de las diferentes áreas del Ayuntamiento, asociaciones, clubes deportivos, empresas y profesionales. Estos colaboradores hacen posible llevar a cabo este amplio y variado programa de actividades.

El objetivo principal de la programación propuesta es concienciar a la población a través de la promoción de hábitos de vida saludables, en la utilización de nuestras instalaciones deportivas (tanto públicas como privadas), consumo de productos de la tierra, con una alimentación equilibrada, así como el fomento de hábitos de participación activa de la población.

Desde el Ayuntamiento de El Ejido queremos animar a la población a participar en las actividades y así vivir una experiencia saludable y enriquecedora.

Todas las actividades son gratuitas

Finalmente, es importante destacar que muchas de las actividades al contar con un número limitado de plazas requieren INSCRIPCIÓN PREVIA, la cual se realizará llamando al número de teléfono que aparece junto a la actividad.

IX SEMANA SALUDABLE
EL EJIDO 2022
DEL 8 AL 12 DE NOVIEMBRE

Colaboradores



ACTIVIDADES EN FARMACIAS

EL EJIDO

- Farmacia Paseo El Ejido. Determinaciones de control de peso y tensión arterial haciendo ver la importancia de tener controlados estos parámetros, sobre todo cuando existen factores de riesgo asociados. TODA LA SEMANA. Horario comercial. Paseo Alcalde García Acién, nº 80. Tf: 950 57 31 12.
- Farmacia Liria. Control de tensión arterial y glucosa gratuita. Descuentos 10% en la compra de cualquier producto facial, corporal o capilar. Descuentos marca propia Farmacia Liria. Servicio de análisis capilar gratuito. Pida su cita. TODA LA SEMANA. Horario Comercial C/ Rosalia de Castro, nº 14. Tf: 950 48 25 61.
- Farmacia San Marcos. Toma de tensión, medición de altura y peso y medición de concentración de SpO2. TODA LA SEMANA. Horario comercial. Av. Bulevar, nº 119. Tf: 950 48 03 14.
- Oasis Farma.

- Martes 8: Salud cardiovascular. Horario comercial. Toma de tensión, prueba de colesterol, peso y test de bienestar cardiométrabolico.

- Miércoles 9: Terapia natural. 11:30 h. Te cuidamos de corazón (impartido por Dña. Laura de Hano, licenciada en Farmacia y Nutrición). 17:00 h. El poder de aroma y los aceites esenciales (impartido por Dña. Gloria Gómez, licenciada en Farmacia) y experta en fisioterapia).

- Jueves 10: Día de la belleza. 11:00 h. rutinas de higiene y salud facial (impartido por Dña. Irene Barker). De 16:00 h. a 20:00 h. Tratamiento facial personalizado y aplicación de la rutina completa (impartido por Dña. Belén Benítez García, licenciada en Farmacia) y experta en dermocosmética. 17:00 h. Master Class de maquillaje. Típico para resaltar tu belleza (impartida por Vicky Love Make-up). 17:00 h. Charla-taller "Alimentación cardiosaludable en edad pediátrica" (impartida por Dña. María Dolores Escobar, licenciada en Nutrición, y Dña. María Dolores Campos, médico pediatra).

- Viernes 11: Día del Niño. 11:30 h. Charla educacional sobre la lactancia (impartida por lacalmadora). 17:00 h. Cuidado de la piel atópica (impartido por Dña. Sana Maadi Ahmed, médico pediatra). Sábado 12: Día de la familia. Pintacaras y entrega de globos. *Todos los días desayuno saludable y sorteos en todas las charlas*. Av. Bulevar, nº 412. Inscripción previa en el teléfono: 950 48 33 73.

- Farmacia Salvador Linares. Toma de Presión. Detección precoz de la Hipertensión. Alimentación y dietas saludables. Detección de dietas erróneas. Alimentos y Medicamentos. Adhesión al tratamiento Farmacológico. Toda la semana. Horario comercial. C/ Almirante, nº 2. Tf: 950 58 90 63.

SANTA MARÍA DEL ÁGUILA

- Farmacia Caparros y Reina. Toma de tensión y mediciones de glucosa. Del martes 8 al viernes 11 de noviembre. Horario comercial. Av. de Daza, nº 122. Tf: 95058 05 01.

SAN AGUSTÍN

- Farmacia San Agustín. 1. Toma de tensión y peso gratuita. Asesoramiento y diseño de dietas para hipoglucemia, hipocolesterolémia y niveles de ácido úrico altos. Descuentos en tensiómetros y control de peso. TODA LA SEMANA. Horario comercial. C/ Agua, nº 25. Tf: 950 53 63 57.

ACTIVIDADES SALUDABLES



Martes 8 de noviembre

De 11:00 h. a 12:30 h. - Taller: Primeros Auxilios Pedátricos". Distrito Sanitario Poniente (impartido a una nutrida audiencia de padres). Maddrax Centro Óptico. Horario comercial. C/ Migue/ Angel, nº 14. El Ejido. Inscripción: 622773113.

De 17:00 h. - Taller: Cuidados de la piel. Ponente: D. Carlos Hernández Montoya. Responsable Servicio de Dermatología. Salón de Actos del Hospital Universitario de Poniente.

Inscripciones: 950 54 10 26.

17:00 h. - Charla: Crianza saludable: la comunicación con nuestros peques. Centro Maternal ASTEVA. Impartida por Isa Bascon en Espacio Multimú de Almerimar. C/ Arquitecto Julián Laguna, nº 53 A. Inscripción previa en el teléfono: 659 27 41 10.

19:30 h. - Charla: Ejercicio físico que puedes practicar si tienes Hipertensión, Enfermedad Cardiovascular, Insuficiencia Renal y/o Artritis-Artritis. Asociación Renal del Poniente Almeriense ARPA. Sala B Auditorio. Inscripción previa en el teléfono: 659 27 41 10.

Miércoles 9 de noviembre

9:30 h. **Charla:** ¿Por qué no puedo tragar? Signos de alerta de disfagia en la 3ª Edad. Neuraura Centro de Neuro-rehabilitación Integral. Centro Asociativo. Plaza de la Constitución, nº 1.

De 10:00 h. a 11:30 h. - Taller: Prevención de caídas en personas mayores. Distrito Sanitario Poniente. Salón de Fisioterapia (Avda. Bulevard. 301, 22222) -Plaza del Ayto-. Inscripción: Teléfono 67156 1380 o acudiendo a la sala de fisioterapia.

17:00 h. - Taller: Educación en Salud sexual y puerperio. Ponente: Dña. Ana María Rodríguez Sánchez. Matrona del Hospital Universitario de Poniente. Salón de actos del Hospital Universitario Poniente. Inscripciones: 950 54 10 26.

17:00 h. - Intervención gastronómica: GASTROCIENCIA. Por la chef Yolanda García. Asociación Sociedad y Qué. Sala B Auditorio.

18:30 h. - Taller: Manejo de pacientes con Movilidad Reducida, dirigido a personas que tienen a su cargo a algún familiar con movilidad reducida. Imparte Jessica Bonillo León. Técnico superior en prevención de riesgos profesionales. Freamp. Aula de Formación Casa del Deporte de El Ejido. Inscripción: 657803322

Sábado 12 de noviembre

11:30 - Charla: Desarrollo y autonomía de 0 a 3 años. Centro Maternal ASTEVA. Espacio Multimú de Almerimar. Imparte Aroa Castillo e Isa Bascon. C/Arquitecto Julián Laguna, nº 53 A. Inscripción previa en el teléfono: 659274110.

18:00 h. - Taller: El Inglés abre puertas. Isabel Flores López. Av. Oasis, nº 99. Inscripciones: 657803322

Jueves 10 de noviembre

De 0:30 h. a 10:30 - Clase: Bienestar Mental. Ayuda a tu mente y a tu conciencia a buscar el momento presente. Soy especial y Qué. Impartente: Olga M. Trujillo Técnico de Farmacia. Coworking. C/ Lobero, nº 4.

Aforo Máximo: 10 personas. Las personas interesadas deberán confirmar asistencia al teléfono 607520878. Traer ropa cómoda, toalla pequeña y esterilla.

DE MARTES A VIERNES

Salud Capilar. Diagnósticos con micro cámara para detectar posibles anomalías (como caspa, grasa, descamación, eccemas; psoriasis, dermatitis...) Revisiones gratuitas de pediculosis (para detectar una posible infestación por piojos y/o linternas). Sima Salud Capilar. Paseo Alcalde García Aclán, nº 71. Con cita previa. 667652885. Horario comercial.

DE MARTE

10:00 h. **Yoga y respiración consciente para cuidar cuerpo y mente.** Sede Cruz Roja Ejido Nor. C/ Sierra Nevada, nº 33. Inscripciones: 678 40 22 73

10:30 h. - Desayuno saludable y convivencia: Activa Tu Ocio y Di Cappaciatodos. Aulas de Educación Especial del I.E.S. Murgi. I.E.S. Fuente Nueva e I.E.S. Luz del Mar.

TODA LA SEMANA

Miércoles 9 de noviembre

De 11:00 h. a 12:30 h. - Clase de taekwondo, kic boxing y bricpol (defensa personal): Gimnasio Mu-Sul. Plaza Manolo Escobar, nº 38. El Ejido. Inscripción: 950 48 24 95.

De Aforo: 30 personas

Inscripción: Teléfonos: 950 00 57 32 y 950 80 50 71 o acudiendo al mostrador del Centro de Salud de Ejido Sur.

17:00 h. - Taller: Valores saludables orientados a utilizar la Creatividad y la Bioflifa Consciente al crear Proyectos, Hogares, Equipos y Entornos de Trabajo. Marilo Gutiérrez. Jardín Botánico La Almurna del Sur. Paraje Tarabambra, nº 284. Inscripciones: 616 72 94 03.

17:00 h. - Charla: Mitos y falsas creencias sobre Lactancia Materna. Centro Maternal ASTEVA. Impartida por Aroa Castillo de ASTEVA. Espacio Multimú de Almerimar. C/ Arquitecto Julián Laguna, nº 53 A. Inscripción previa en el teléfono: 659 27 41 10.

18:00 h. - Charla: Autocuidado antes y después de ser madres: 18:00 h. impartida por Aroa Castillo de ASTEVA. Espacio Multimú de Almerimar. C/ Arquitecto Julián Laguna, nº 53 A. Inscripción previa en el teléfono: 659 27 41 10.

Viernes 11 de noviembre

9:30 h. - Charla-taller: ¿Vais a ser papás? Te ayudamos a que estimules un desarrollo adecuado en tu hijo/a. Neurala Centro de Neuro-rehabilitación Integral. Centro Asociativo. Plaza de la Constitución, nº 1. Inscripción previa en el teléfono: 659 27 41 10.

17:00 h. - Charla y Taller de Risioterapia: Asociación Parkinson de Almería APAL. Centro Asociativo. 17/00 h. Plaza de la Constitución, nº 1. Inscripciones: 950 54 10 26.

17:00 h. - Charla: Alimentación y aprendizaje en edad infantil. ASTEYA Y Ya Escuela Nutrición y Dietética. Imparte Aroa Castillo y María Dolores Rubio Escobar. Colegio Liceo Mediterráneo (Infantil).

Inscripción previa en el teléfono: 659274110

18:00 h. - Taller: El Inglés abre puertas. Isabel Flores López. Av. Oasis, nº 99. Inscripciones: 657803322

Sábado 12 de noviembre

11:30 - Charla: Desarrollo y autonomía de 0 a 3 años. Centro Maternal ASTEVA. Espacio Multimú de Almerimar. Imparte Aroa Castillo e Isa Bascon. C/Arquitecto Julián Laguna, nº 53 A. Inscripción previa en el teléfono: 659274110.

Jueves 10 de noviembre

De 0:30 h. a 10:30 - Clase: Bienestar Mental. Ayuda a tu mente y a tu conciencia a buscar el momento presente. Soy especial y Qué. Impartente: Olga M. Trujillo Técnico de Farmacia. Coworking. C/ Lobero, nº 4.

Aforo Máximo: 10 personas. Las personas interesadas deberán confirmar asistencia al teléfono 607520878. Traer ropa cómoda, toalla pequeña y esterilla.

10:00 h. Yoga y respiración consciente para cuidar cuerpo y mente.

Sede Cruz Roja Ejido Nor. C/ Sierra Nevada, nº 33. Inscripciones: 678 40 22 73

10:30 h. - Desayuno saludable y convivencia: Activa Tu Ocio y Di Cappaciatodos. Aulas de Educación Especial del I.E.S. Murgi. I.E.S. Fuente Nueva e I.E.S. Luz del Mar.

Miércoles 9 de noviembre

De 17:00 h. a 18:00 h. - Clase de taekwondo, kic boxing y bricpol (defensa personal): Gimnasio Mu-Sul. Plaza Manolo Escobar, nº 38. El Ejido. Inscripción: 622773113.

De Aforo: 30 personas

Inscripción: Teléfonos: 950 00 57 32 y 950 80 50 71 o acudiendo al mostrador del Centro de Salud de Ejido Sur.

17:00 h. - Clase de Pilates espalda sana: Impartida por un fisioterapeuta especializado en ejercicios terapéuticos. Los asistentes recibirán un descuento especial en las clínicas Origén. Origen Centro de Fisioterapia, Osteopatía y Pilates Clínico. C/ Sierra Nevada, nº 18. Inscripciones: 633660733

Jueves 10 de noviembre

19:30 h. a 21:30 h. - Master Class All Move (Fight it + Move fit + Dance it). Move it Center. C/ Mercado Común, nº 65. Bajo reserva en el teléfono 673772472 hasta completar aforo.

Viernes 11 de noviembre

9:00 h. - Rutina Urbana Saludable y Desayuno. Clubes Tercera Edad del municipio. Parque Municipal.

10:00 h. y 12:00 h. - Clase de "Pilates espalda sana": Impartida por un fisioterapeuta especializado en ejercicio terapéutico. Los asistentes recibirán un descuento especial en las clínicas Origén. Origen Centro de Fisioterapia, Osteopatía y Pilates Clínico. C/ Loma de la Mazquita, nº 44. Inscripciones: 633660733

The Box of Carlos. C/Alambrique, nº 38.

18:30 h. - Charla y Entrenamiento. Máximo 24 personas. Inscripciones: 950 54 10 26.

De 18:30 h. a 19:15 h. Charla expositiva para padres, explicando la importancia del entrenamiento de fuerza a edades tempranas (desminiendo todos los mitos sobre el mismo) así como la importancia de este debido a la tendencia cada vez mayor de los niños involucrados en actividades en gimnasios.

• De 19:15 h. a 20:00 h. Entrenamiento de fuerza para padres e hijos ejemplificando la seguridad del entrenamiento de fuerza y los beneficios del mismo.

Jueves 10 de noviembre

9:00 h. - Charla: Salud Visual. Multiópticas Cuadrado en CEIP San Ignacio de Loyola.

10:30 h. - Bocata Saludable Caparrós. Caparrós Nature en CEIP San Agustín.

Viernes 11 de noviembre

09:00 h. Charla: Sobre higiene oral y hábitos saludables. Colegio de Dentistas de Almería en CEIP Santa María del Águila.

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Martes 8 de noviembre

10:00 h. a 11:30 h. - Clase de Zumba fitness: Baile para todo el mundo y todas las edades. Pasos sencillos, música animada y mucha diversión. Soy Especial y Qué. Plaza Mayor de El Ejido.

Martes 8 de noviembre

10:00 h. a 11:30 h. - Circuito de Movilidad - Pilates-Fuerza-Baile. Aulas Cultural de Pampanico. Inscripciones: 950 54 10 26.

Todo el día - Entrenamiento Personal Individual o en pareja. Conoce tu nivel de condición física. Move it Center. C/ Mercado Común, nº 65. Bajo reserva en el teléfono 673772472 hasta completar aforo.

Sábado 12 de noviembre

Nexafit. C/ Arquitecto Pérez de Arenaza, s/n.

• De 10:00 h. a 11:30 h. - Circuito de Movilidad - Pilates-Fuerza-Baile. Aforo 40 personas. Inscripciones: 950 54 10 26.

• De 11:30 h. a 12:30 h. - Charla Actividad Física y Salud en Mujeres: La importancia de fortalecer el suelo Pélvico. Aforo 40 personas. Inscripciones: 950 54 10 26.