

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. Tlf: 950 57 31 12.
- Farmacia Liria.** Control de tensión arterial y glucosa gratuito. Descuentos 10% en la compra de cualquier producto facial, corporal, capilar, de nuestra marca propia Farmacia Liria. Servicio de análisis capilar gratuito. Pida su cita. **TODA LA SEMANA.** Horario Comercial. C/ Rosalía de Castro, nº 14. Tlf: 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. Tlf: 950 48 03 14.

Oasis Farma.

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

Miércoles 9: Terapia natural. 11:30 h. Te cuidamos de corazón (impartido por Dña. Laura de Haro, licenciada en Farmacia y Nutrición). 17:00 h. El poder del 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: Tips 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 educativa sobre la lactancia (impartida por Lactamería) 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 93 73

Farmacia Salvador Lineares. 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. Tlf: 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. Tlf: 95058 05 01.

SAN AGUSTÍN

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

IX SEMANA SALUDABLE

EL EJIDO 2022

DEL 8 AL 12 DE NOVIEMBRE



Todas las ACTIVIDADES GRATUITAS

ACTIVIDAD FÍSICA MINDFULNESS

COCINA SALUDABLE RUTA SALUDABLE

DESARROLLO PERSONAL TALLERES SALUDABLES



ORGANIZA

Colaboradores





ACTIVIDADES SALUDABLES

Martes 8 de noviembre

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 pequeños. Centro Maternal ASTEYA. Impartida por Isa Bascon en Espacio Mihimú de Almería. *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. *Neuraba Centro de Neuro-rehabilitación Integral. Centro Asociativo, Plaza de la Constitución, nº 1.*

De 10:00 h. a 11:00 h. - Taller: Prevención de caídas en personas mayores. Distrito Sanitario Poniente. Sala de fisioterapia (Avenida Bulevard, 301, 2º/2º)- Plaza del Ayo.

Aforo: 25 personas
Inscripción: Teléfono 671561380 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 Soy Especial 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. *Fremap. Aula de Formación Casa del Deporte de El Ejido.*

Jueves 10 de noviembre

De 9:30 h. a 10:30. - Clase: Bienestar Mental. Ayuda a tu mente y a tu conciencia a buscar el momento presente. *Soy Especial y Qué. Imparte: 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 Norte. *C/ Sierra Nevada, nº 33.* Inscripciones: 678 40 22 73

10:30 h. - Desayuno saludable y convivencial: Activa Tu Oído y Di Capacitados. *Aulas de Educación Especial del I.E.S. Miraj, I.E.S. Fuente Nueva e I.E.S. Luz del Mar.*

TODA LA SEMANA

Servicio de retinografía (fondo de ojo) y medida de tensión ocular. Maddox Centro Óptico. Horario comercial. *C/ Miguel Ángel, nº 14. El Ejido.* Tlf: 950 48 24 95.

Retinografía gratuita para hacer screening y detección precoz de posibles problemas reтинianos. *Visual 10 Óptica. Horario comercial. Paseo Juan Carlos I, nº 10. El Ejido.* Tlf: 950 48 78 92.

Evaluación de la superficie corneal (Topografía). Evaluación de la transparencia del cristalino. Evaluación del ojo seco. Evaluación de la tensión ocular. *Óptica Baralux. Horario comercial. Avenida Bulevar de El Ejido, 428, Bajo.* Teléfono: 950 37 87 11.

Almuerzo Saludable, 20% de descuento en platos con productos de la agricultura almeriense. *El Corte Inglés. Restaurante "Bebo los Vientos". Planta Hipocor de El Corte Inglés.*



ACTIVIDADES EDUCATIVAS

Martes 8 de noviembre

09:30 h. Iniciativa Coeplay. Coepphal. *CEIP Tierra Galván.*

Miércoles 9 de noviembre

10:00 h. Taller de cocina para niños/as en Centro Comercial Carrefour. *CEIP Jesús de Perceval.*

Jueves 10 de noviembre

09:00 h. Charla: Salud Visual. *Multiópticas Cuadrado en CEPR 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

De 10:00 h. a 11:00 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.*

10:30 h. - Taller: Deporte adaptado: Club Tiempo Libre para Aula Esportiva I.E.S. Santa María del Águila. *Lago Victoria.*

De 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.

Miércoles 9 de noviembre

De 17:00 h. a 18:00 h. - Clase de taekwondo, Kic boxing y bripcol (defensa personal): *Gimnasio Mu-Sui. Plaza Manolo Escobar, nº 8. El Ejido.* Inscripciones: 622773113.

19:00 h. - Clase de "Pilates espalda sana": Impartida por un fisioterapeuta especializado en ejercicio terapéutico. Los asistentes recibirán un descuento especial en las clínicas Origen. *Origen Centro de Fisioterapia, Osteopatía y Pilates Clínico. C/ Sierra Nevada, nº 18.* Inscripciones: 633660733

Jueves 10 de noviembre

De 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. - Ruta 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 Origen. *Origen Centro de Fisioterapia, Osteopatía y Pilates Clínico. C/ Loma de la Mezquita, nº 44.* Inscripciones: 633660733

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

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

De 18:30 h. a 19:15 h. Charla explicativa para padres, explicando la importancia del entrenamiento de fuerza a edad temprana (desmintiendo todos los mitos sobre el mismo) así como la importancia de éste 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.

19:30 h. - Iniciación a la escalada (de 6 a 12 años). Club de Montaña Mundejido. *Nave Cultural de Pampánico.* 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

Nexaft. C/ Arquitecto Pérez de Añaza, s/n.

De 10:00 h. a 11:30 h. - Circuito Saludable (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.