

**COLABORAN:**



COLEGIO PROFESIONAL DE DIPLOMADOS EN ENFERMERÍA



“Asociación GANESHA”



f Imagina y crea diseño creativo

**ORGANIZA**



**SEMANA DE LA SALUD**  
27 al 31 de Mayo



2013

**La I Semana** de la Salud está enmarcada dentro del Programa de actividades generales de la Escuela Municipal de Salud, cuyo objetivo es realizar actuaciones principalmente en el área de la prevención, y que con carácter informativo y educativo sirvan para implementar la Educación para la Salud en nuestro municipio y conseguir la incorporación de actitudes y hábitos de vida saludables que sirvan para alcanzar un buen nivel de salud y calidad de vida de nuestros vecinos.

## Lunes 27 de mayo.

**Charla "Envejecimiento y visión"** 12.00 horas

Se tratará sobre los cambios que podemos notar en la visión con la edad, síntomas y signos.

Destinado: Población en general y principalmente personas mayores.

Impartido: Ignacio Ferreira Burgos. Óptico optometrista.

Presidente Colegio de Ópticos. Optometristas de Castilla y León.

Entidad: Colegio Oficial Optometristas de Castilla y León. Ópticas Ferreira, Santa Marta de Tormes

## Martes 28 de mayo. Día Mundial de la Nutrición.

**Taller de Fitness30** 10.30 horas

Tu cuerpo en forma. Nivelas tu colesterol y azúcar. Beneficios para la espalda.

Impartido: Mariola García Blanco.

Monitora actividades aeróbicas.

Entidad: Nutrisport.

**Taller de Nutrición y Deporte**

11.00 horas

Mantenga una alimentación sana y equilibrada.

Impartido: Juan Jiménez Vicente

Entidad: Nutrisport.

**Charla: Alimentación durante la menopausia y técnicas de cocinado ligero** 12.00 horas

Impartido: Judith Tejedor Gonzalez.

Dietista de NaturHouse.

Entidad: NaturHouse CC El Tormes.

**Charla "Salud y Calidad de Vida en el siglo XXI"** 19.00 horas

La importancia de la salud como recurso para la vida, el bienestar y la calidad de vida. Estilos de vida saludable: herramienta y competencias para conseguirlo.

Impartido: J.A. Mirón, Profesor Titular de Medicina Preventiva de la Facultad de Medicina (Universidad de Salamanca).

Vicepresidente Colegio de Médicos de Salamanca.

Entidad: Colegio Oficial de Médicos de Salamanca. Facultad de Medicina,

Universidad de Salamanca.

**Charla " Comer bien para envejecer mejor"** 18.00 horas

Hábitos alimentarios y estilo de vida a lo largo de la vida para envejecer mejor.

Impartido: Nilton Exposto Vaz, Cristina González Guillén y Alberto Rodero Hernández

Agentes de Educación para la Salud especialistas en materias de Nutrición y Deporte.

Entidad: FUNDADEPS. Fundación de Educación Para la Salud. Hospital Clínico San Carlos,

Medicina preventiva. Madrid

Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética FESNAD

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición AESAN

Asociación de Educación Para la Salud ADEPS



## Miércoles 29 de mayo.

**Taller Masajes para bebés** 10.00 horas

Actividad teórico-práctica para aprender nociones básicas del masaje para niños y bebés. Destinado: Padres con niños entre cero y seis años.

Impartido: Carolina Saldivia Yagode. Fisioterapeuta. Máster en Gerontología y en Neurociencias

Entidad: Centro de Rehabilitación FisioVital. Santa Marta de Tormes.

**Charla "Control y cuidados en tratamientos anticoagulantes (Sintrón)"** 12.00 hrs.

Aprenda cómo actuar en casos de prescripción de anticoagulantes.

Destinado: Público en general y pacientes con tratamientos de anticoagulantes

Impartido: Marjam el-hallaj lista

Entidad: Colegio Profesional de Diplomados en Enfermería.

**Prevención y detección precoz de las demencias** 18.00 horas

Establecer y elaborar estrategias para detectar los primeros síntomas y poder abordar técnicas de prevención.

Impartido: Susana Hernández. Trabajadora Social de AFA

Entidad: Lorena Mangas: Psicóloga AFA.

## Jueves 30 de mayo.

**El Parkinson: Una visión diferente** 11.30 horas

La enfermedad vista desde el día a día de la asociación y quienes la padecen.

Destinado: Población en general, afectados y familiares.

Impartido: D<sup>a</sup> Teresa Martín Sánchez: Presidenta de la Asociación de Parkinson de Salamanca.

D<sup>a</sup> María José Hernández Hernández: Vicepresidenta de la Asociación Parkinson Salamanca.

Entidad: Asociación Parkinson Salamanca.

**Taller. Energía Reiki** 18.15 horas

Armonía y Bienestar. Charla informativa y sesión práctica.

Impartido: Josefa Benito García. Monitora de Yoga y Reiki

Entidad: Asociación Ganesha.

**Actividades Preventivas en el niño y en el Adulto** 19.00 horas

Impartido: Jose Martín Ruano y Ruthdy Abordan Chanat

Médicos Centro de Salud de Santa Marta de Tormes

Entidad: Saqyl. Centro de Salud de Santa Marta de Tormes



## Viernes 31 de mayo.

**Charla "La depresión en la mediana edad"** 10.30 horas

Impartido: Luis Melero Marcos. Profesor Universidad de Salamanca y Vicedecano del Colegio Oficial de Psicólogos de C y León

Entidad: Colegio de Psicólogos de C y León

**Charla "Los accidentes de tráfico: un problema de salud"** 12.15 Hora

Impartido: Miguel Moreno Sánchez,

Jefe Provincial de Tráfico.

Entidad: Dirección General de Tráfico.

Jefatura Provincial de Tráfico de Salamanca.

**Actividades Gratuitas. Entrada Libre**  
Las actividades se realizarán en el  
**Edificio Sociocultural**  
C/ Villalar s/n.  
Tlfno. 923-131020. Ext 2  
**Animador Sociocumunitario**