

**27 MARZO
> 1 ABRIL**

XXIV

**Semana
de la
Salud**

SANTA ÚRSULA



Ayuntamiento de
Santa Úrsula

LUNES 27 / MARZO

10:00- 10:30 HORAS

INAUGURACIÓN DE LA SEMANA DE LA SALUD.

LUGAR: PLAZA DE SANTA ÚRSULA.

10:00- 13:00 HORAS

**ACTIVIDADES SALUDABLES, STANDS INFORMATIVOS Y TALLERES:
AUTOCUIDADOS DE MANOS Y PIES, DIBUJO, MANUALIDADES, ETC.**

LUGAR: PLAZA DE SANTA ÚRSULA.

10:15 HORAS

MASTERCLASS DE SALSA-AEROBIC CON JAVIER CÁCERES.

LUGAR: PLAZA DE SANTA ÚRSULA.

16:00- 18:00 HORAS

**TALLER DE COCINA SALUDABLE CON LOLA GARCÍA MARTÍN, JEFA DE COCINA,
ENÓLOGA, PREMIO MUJER Y GASTRONOMÍA 2018.**

LUGAR: EDIF. DE USOS MÚLTIPLES.

TARDE ESPECIAL / EL INSOMNIO

19:00- 20:00 HORAS

**CHARLA CÓMO MEJORAR TU INSOMNIO. CON ABIÁN MESA,
FARMACÉUTICO COMUNITARIO Y DIVULGADOR DE SALUD.**

LUGAR: EDIF. USOS MÚLTIPLES Y ON-LINE.

ABIÁN
MESA



20:00- 21:00 HORAS

**YOGA NIDRA, UNA PRÁCTICA QUE TE LLEVARÁ A UN ESTADO
DE RELAJACIÓN PROFUNDO ENTRE LA VIGILA Y EL SUEÑO.
CON ARIANA DE LEÓN, PROFESORA CERTIFICADA DE
YOGA NIDRA.**

LUGAR: EDIF. USOS MÚLTIPLES.

ARIANA
DE LEÓN



* PARA PARTICIPAR EN CUALQUIERA DE LAS ACTIVIDADES DE LA PROGRAMACIÓN, DEBE INSCRIBIRSE PREVIAMENTE.
MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES: 922 301 640. EXT: 2255 / 2306

MARTES 28 / MARZO

10:00- 13:00 HORAS

CARPA DE CUIDADOS DE LA PIEL. COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE SANTA CRUZ Y AECC.

LUGAR: PLAZA DE SANTA ÚRSULA.

11:00- 12:00 HORAS

PILATES AL AIRE LIBRE. CON LA ASOCIACIÓN DE CÁNCER DE MAMA DE TENERIFE, AMATE.

LUGAR: PLAZA DE SANTA ÚRSULA.

12:00- 13:00 HORAS

PILATES AL AIRE LIBRE. CON LA ASOCIACIÓN DE CÁNCER DE MAMA DE TENERIFE, AMATE.

LUGAR: PLAZA DE SANTA ÚRSULA.



16:00- 17:30 HORAS

TALLER DE SUELO PÉLVICO. CON MARTA PITTERS, FISIOTERAPEUTA ESPECIALIZADA EN SUELO PÉLVICO Y SEXUALIDAD.

LUGAR: EDIF. USOS MÚLTIPLES.



MARTA PITTERS

17:00- 18:00 HORAS

TALLER APAGA EL MÓVIL Y DALE A TU IMAGINACIÓN. JUEGOS DE MESA E INGENIO. PARA JÓVENES. LUGAR: CASA DE LA JUVENTUD- CASA VERDE.

18:00- 20:00 HORAS

TALLER DE DESARROLLO PERSONAL CON BOSCO GONZÁLEZ, CONSULTOR DE ÉTICA PRÁCTICA Y LOCUTOR PROFESIONAL.

LUGAR: EDIF. USOS MÚLTIPLES.



BOSCO GONZÁLEZ

20:15- 21:15 HORAS

MEDITACIÓN PARA UNA VIDA PLENA. CON ANA ALICIA DE PAZ, PROFESORA DE MEDITACIÓN POR EL CENTRO INTERNACIONAL DE ENSEÑANZAS BUDISTAS.

LUGAR: EDIF. USOS MÚLTIPLES.

* PARA PARTICIPAR EN CUALQUIERA DE LAS ACTIVIDADES DE LA PROGRAMACIÓN, DEBE INSCRIBIRSE PREVIAMENTE. MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES: 922 301 640. EXT: 2255 / 2306

MIÉRCOLES 29 / MARZO

09:00- 11:00 HORAS

BÚSQUEDA DEL TESORO-RUTA URBANA, CON JAVIER CÁCERES.

SALIDA: PLAZA DE SANTA ÚRSULA.

10:00- 13:00 HORAS

ACTIVIDADES SALUDABLES, STANDS INFORMATIVOS, DIBUJO, MANUALIDADES, ETC.

LUGAR: PLAZA DE SANTA ÚRSULA.

11:00- 12:00 HORAS

MASTERCLASS DE ZUMBA. A CARGO DE LA AECC.

LUGAR: PLAZA DE SANTA ÚRSULA.

TARDE ESPECIAL / PENSAMIENTO CRÍTICO

LUGAR: ESPACIO CULTURAL LA CASONA, SAN LUIS

18:00 HORAS

ACTO DE ENTREGA DE DISTINCIÓN "LA SEMILLA", CREADA POR JULIO NIETO, ESCULTOR.

18:30- 19:30 HORAS

PONENCIA: LOS PELIGROS DE LA DESINFORMACIÓN SOBRE LA SALUD Y CÓMO PROTEGERSE.

CON DAVID CANO GONZÁLEZ, DOCTOR EN BIOLOGÍA Y CIENTÍFICO TITULAR DEL CSIC. INVESTIGADOR RESPONSABLE DEL GRUPO "ENFERMEDADES ENDOCRINAS" DEL INSTITUTO DE BIOMEDICINA DE SEVILLA.



**DAVID
CANO**

**JOSÉ
CARLOS
RUIZ**



19:30- 20:30 HORAS

PONENCIA, EL ARTE DE PENSAR.

CON JOSÉ CARLOS RUIZ, DOCTOR EN FILOSOFÍA, ESPECIALIZADO EN FILOSOFÍA DE CULTURA Y PENSAMIENTO CRÍTICO.

* PARA PARTICIPAR EN CUALQUIERA DE LAS ACTIVIDADES DE LA PROGRAMACIÓN, DEBE INSCRIBIRSE PREVIAMENTE.
MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES: 922 301 640. EXT: 2255 / 2306

JUEVES 30 / MARZO

08:00 - 14:00 HORAS

ONFLEEK. ACTIVIDAD PARA EL ALUMNADO DE 4º ESO DEL IES SANTA ÚRSULA. CON LA ASOCIACIÓN CRONOTROPO. LUGAR: ESPACIO CULTURAL LA CASONA DE SAN LUIS.

10:00 - 12:00 HORAS

PONENCIAS SOBRE PENSAMIENTO CRÍTICO DESTINADA AL ALUMNADO DE 1º BACH. CON JOSÉ CARLOS RUIZ (FILÓSOFO Y ESCRITOR) Y DAVID CANO (INVESTIGADOR DEL CSIC). LUGAR: CASA DE LA JUVENTUD- CASA VERDE.

10:00 - 11:00 HORAS

TALLER NUESTRO MAPA NO ES EL TERRITORIO. CON YAJMAY AFONSO IZQUIERDO, PSICÓLOGA. LUGAR: EDIF. USOS MÚLTIPLES.

11:00 - 12:00 HORAS

PILATES AL AIRÈ LIBRE. CON ASOCIACIÓN DE CÁNCER DE MAMA DE TENERIFE, AMATE. LUGAR: PLAZA DE SANTA ÚRSULA.

12:00 - 13:00 HORAS

PILATES AL AIRE LIBRE. CON ASOCIACIÓN DE CÁNCER DE MAMA DE TENERIFE, AMATE. LUGAR: PLAZA DE SANTA ÚRSULA.



16:00 - 17:30 HORAS

TALLER SOBRE CONSUMO RESPONSABLE. LUGAR: EDIF. USOS MÚLTIPLES.

17:00 - 18:00 HORAS

TALLER APAGA EL MÓVIL Y DIVIÉRTETE. ACTIVIDAD FÍSICA JUNGLE MOVE. PARA JÓVENES. LUGAR: CASA DE LA JUVENTUD- CASA VERDE.

18:00 - 19:30 HORAS

TALLER DE ESCRITURA TERAPÉUTICA. CON PASCUAL BENET, PSICÓLOGO Y AUTOR DEL LIBRO "CIENTO SIETE MANERAS DE DESPERTAR".

LUGAR: EDIF. USOS MÚLTIPLES.

PASCUAL
BENET



20:00 - 21:00 HORAS

TAICHÍ CON ROSY MARTÍN, INSTRUCTORA DE TAICHÍ. LUGAR: EDIF. USOS MÚLTIPLES.

* PARA PARTICIPAR EN CUALQUIERA DE LAS ACTIVIDADES DE LA PROGRAMACIÓN, DEBE INSCRIBIRSE PREVIAMENTE.
MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES: 922 301 640. EXT: 2255 / 2306

VIERNES 31 / MARZO

MAÑANA ESPECIAL / MENOPAUSIA

CONOCE Y PRACTICA HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE QUE TE AYUDEN A REDUCIR Y PREVENIR LOS SÍNTOMAS DE LA MENOPAUSIA.

10:00- 11:00 HORAS

**CHARLA SOBRE MENOPAUSIA. CON RUTH DELGADO GARCÍA, MATRONA DE ATENCIÓN PRIMARIA DE SANTA ÚRSULA.
LUGAR: EDIF. USOS MÚLTIPLES Y ONLINE.**

11:00- 12:30 HORAS

**TALLER SANAPAUSIA. CON MARGARITA, TÉCNICO EN SALUD AMBIENTAL Y FORMADORA EN HÁBITOS SALUDABLES.
LUGAR: EDIF. USOS MÚLTIPLES.**



MARGARITA



16:00- 18:30 HORAS

**ACTIVIDADES SALUDABLES PARA TODA LA FAMILIA. TALLER DE DIBUJO “COLOREA TUS EMOCIONES” CON MARÍA MANOPLA, JUEGOS DE MESA E INGENIO “EJERCITA TU MENTE” CON LA LUDOTECA, TALLER DE COSMÉTICA NATURAL, ETC.
LUGAR: PLAZA DE SANTA ÚRSULA.**

16:00- 19:00 HORAS

**TALLER DE RESPIRACIÓN Y EXPOSICIÓN AL FRÍO CON EL MÉTODO WIM HOF, CON RAYCO GALVÁN, INSTRUCTOR CERTIFICADO DEL MÉTODO WIM HOF.
LUGAR: CASA DE LA JUVENTUD- CASA VERDE.**

RAYCO GALVÁN



* PARA PARTICIPAR EN CUALQUIERA DE LAS ACTIVIDADES DE LA PROGRAMACIÓN, DEBE INSCRIBIRSE PREVIAMENTE.
MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES: 922 301 640. EXT: 2255 / 2306

SÁBADO 1 / ABRIL

FERIA DE LA SALUD

**LUGAR: APARCAMIENTO JUNTO AL LIDL.
HORARIO: DE 10:00 A 14:00 HORAS.**

**STANDS INFORMATIVOS SOBRE SALUD.
MASTERCLASS, CIRCUITO URBANO DE BICICLETAS PARA NIÑOS Y NIÑAS,
TALLER Y DEGUSTACIÓN DE ZUMOS SALUDABLES, ACTIVIDADES INFANTILES...**



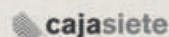
*** PARA PARTICIPAR EN CUALQUIERA DE LAS ACTIVIDADES DE LA PROGRAMACIÓN, DEBE INSCRIBIRSE PREVIAMENTE.
MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES: 922 301 640. EXT: 2255 / 2306**

XXIV Semana de la Salud SANTA ÚRSULA

COLABORA



PATROCINA



ORGANIZA



Ayuntamiento de
Santa Úrsula

* ESTE PROGRAMA ESTÁ SUJETO A POSIBLES MODIFICACIONES.

* PARA PARTICIPAR EN CUALQUIERA DE LAS ACTIVIDADES DE LA PROGRAMACIÓN, DEBE INSCRIBIRSE PREVIAMENTE.
MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES: 922 301 640. EXT: 2255 / 2306