

# VIII SEMANA SALUDABLE

EL EJIDO 2020

del 19 al 25

de OCTUBRE



TODA LA INFO AQUÍ:



CHARLAS - TALLERES - ACCIONES DE SENSIBILIZACIÓN - ACTIVIDADES DEPORTIVAS  
ACTIVIDADES EN FARMACIAS - ACTIVIDADES EDUCATIVAS  
CAMPAÑAS DE PROMOCIÓN DE LA SALUD - CONCURSO ESCOLAR - CUENTACUENTOS

ORGANIZA



Ayuntamiento de  
**el Ejido**  
Participación Ciudadana

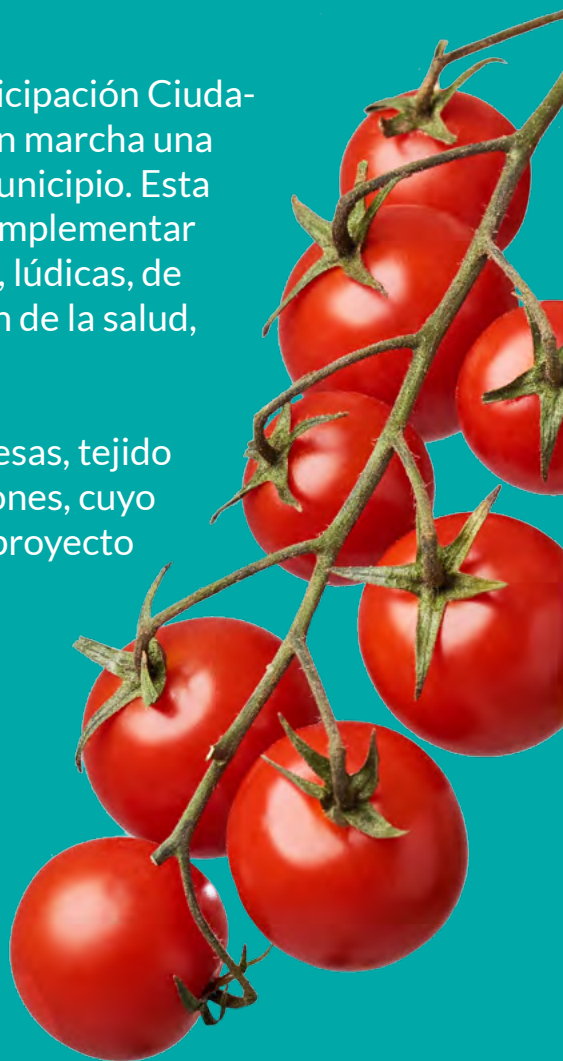


El Ayuntamiento de El Ejido, a través del Área de Participación Ciudadana, se propuso hace ya ocho años diseñar y poner en marcha una gran actividad de promoción de la salud en nuestro municipio. Esta actividad, denominada Semana Saludable, pretendía implementar un amplio y variado programa de acciones formativas, lúdicas, de sensibilización, deportivas, en definitiva de promoción de la salud, dirigidas a toda la población ejidense.

A la iniciativa se han ido uniendo profesionales, empresas, tejido asociativo, entidades deportivas y otras administraciones, cuyo apoyo ha sido fundamental para poder desarrollar el proyecto de la Semana Saludable de El Ejido.

Debido a circunstancias generadas por la COVID, queremos adaptar la edición 2020 de la Semana Saludable a la situación actual, programando campañas, y acciones virtuales y telemáticas que nos permitan continuar desarrollando el espíritu con el que nació la actividad, todo dentro de un contexto seguro. Ofertamos, por tanto, campañas de promoción en establecimientos, campañas de sensibilización, o actividades virtuales no presenciales en las que profesionales, empresas y colaboradores puedan implementar actividades dirigidas a la población en general. En definitiva, se proponen acciones relacionadas con hábitos saludables que contribuyan a la buena salud de la ciudadanía.

Desde Participación Ciudadana os animamos a participar en las actividades que configuran el programa de la **8ª Semana Saludable de El Ejido** que tendrá lugar **entre el 19 y el 25 de octubre de 2020**, y pedimos, en la medida de vuestras posibilidades, colaboración para hacer extensiva la propuesta a la población ejidense.



**VIII SEMANA  
SALUDABLE**

del 19 al 25  
de OCTUBRE

## ACTIVIDADES EN FARMACIAS



**Farmacia Mirasol.**  
Plza. Manolo Escobar, 11. El Ejido.  
Tel. 950487764  
farmaciamirasol@gmail.com



### TODA LA SEMANA

- **Medición de peso y tensión arterial. Análisis de piel (con cita previa).**



**Farmacia San Marcos.**  
Bulevar, 119. El Ejido.  
Tel. 950480314  
farmacia@sanmarcos.e.telefonica.net

- **Toma de tensión, peso, estatura y pulxímetro (capacidad pulmonar para detectar COVID 19).**



**Farmacia Araceli Moreno Valverde.**  
Ctra. De la Mojonera, 83. Las Norias.  
Tel. 950587910  
aracelimorenovalverde@hotmail.com

- **Control de glucosa, colesterol y triglicéridos. Análisis capilar. Análisis dermatológico de la piel.**



**Farmacia Amalia Liria.**  
C/ Rosalia de Castro, 14. El Ejido  
Tel. 950482561  
farmaciaamaliairia@gmail.com

- **Control de tensión arterial, glucosa colesterol y triglicéridos. Descuento 10% en productos faciales, corporales y solares de nuestra marca. Consejos COVID: mascarillas, desinfección, defensas...**



**Farmacia Pabellón (Ricardo Gil)**  
Paseo de Las Lomas, 123. El Ejido  
Tel. 950486856  
farmapabellon@gmail.com

- **Medición índice de masa corporal.**



### LUNES 19

- **Taller de cosmética de Laboratorios Parabolica con consejos para el cuidado de la piel con entrega de muestras. (Plazas limitadas)**



### MARTES 20

- **Consejos nutricionales individuales y mediciones de grasa visceral por nutricionista.**



### VIERNES 23

- **Merienda infantil con Hero Pedialac Plus.**



**Oasis Farma.**  
Bulevar, 412. El Ejido  
Tel. 950489373 - contabilidad@oasisfarma.com

Obsequios para los participantes.



### JUEVES 22\*

- **Taller “Defiendete del COVID, naturalmente”.**



### MIÉRCOLES 21\*

- **Taller “No dejes que el COVID te entre por la boca” (cuidado bucodental).**



### VIERNES 23\*

- **Taller “Adapta tus rutinas de belleza al momento” (novedades, descuentos, sorpresas).**

*\*Todos los talleres precisan de inscripción previa en el teléfono: 674642466.*

## ACTIVIDADES DEPORTIVAS

### TODA LA SEMANA

- **Taller "Actividad deportiva adaptada para personas con diversidad funcional"**

*Destinado a personas con diversidad funcional. Acceso libre.*

**Asoc. Murgi.**  
Tel. 950572332  
asociacionmurgi@yahoo.es

**ENLACE A LA ACTIVIDAD**



- **Clases grabadas reproducidas a demanda (acceso público y gratuito al canal de Youtube).**

*Para todos los públicos.*

**Move It Center El Ejido**  
C/ Mercado Común, 65. El Ejido  
Tel. 673772472 - moveitsportconsulting@gmail.com

**ENLACE A LA ACTIVIDAD**



### LUNES 19

- **12:00 -13:00 Master Class Funcional**  
**Move It Home-Entrena en casa**

*Para todos los públicos.*

*Zoom creado por Move It Center*

*Inscripción previa 950541026*

**Move It Center El Ejido**  
C/ Mercado Común, 65. El Ejido  
Tel. 673772472 - moveitsportconsulting@gmail.com

- **18:30 -19:30 Yoga Mujer**

*Destinado a mujeres.*

*Plazas limitadas. Incripciones 687463954*

*Zoom creado por Sauca Fisioterapia.*

**Sauca Fisioterapia. Isabel Gomez**  
(Fisioterapeuta especialista en suelo pélvico de la mujer, embarazo y posparto).  
Tel. 687463954

### MARTES 20

- **18:00 -19:00 Hip Hop II**

*Para mayores de 12 años.*

**ENLACE A LA ACTIVIDAD**



**Asociación Vitruvio**  
Impartido por Enrique Pérez.  
Tel. 650853290 - info@enriqueperezdanza.com

- **20:30 -21:30 Movimiento orgánico Yoga**

*Para adultos.*

**ENLACE A LA ACTIVIDAD**



### MIÉRCOLES 21

- **17:00 -18:00 Yoga mamás y bebés**

*Destinado a mujeres.*

*Plazas limitadas. Incripciones 687463954.*

*Zoom creado por Sauca Fisioterapia.*

**Sauca Fisioterapia. Isabel Gomez**  
(Fisioterapeuta especialista en suelo pélvico de la mujer, embarazo y posparto).  
Tel. 687463954

## MIÉRCOLES 21

- 17:15 -19:15 **Hip Hop I**

Para mayores de 8 años.

[ENLACE A LA ACTIVIDAD](#)



### Asociación Vitruvio

Impartido por Enrique Pérez.

Tel. 650853290 - info@enriqueperezdanza.com

- 20:00 -21:00 **Yoga prenatal**

Destinado a mujeres embarazadas.

Plazas limitadas. Inscripciones 687463954.

Zoom creado por Sauca Fisioterapia.

### Sauca Fisioterapia. Isabel Gomez

(Fisioterapeuta especialista en suelo pélvico de la mujer, embarazo y posparto).

Tel. 687463954

## JUEVES 22

- 11:00 -12:00 **Yoga mamás y bebés**

Destinado a mujeres.

Plazas limitadas. Inscripciones por teléfono.

Zoom creado por Sauca Fisioterapia.

### Sauca Fisioterapia. Isabel Gomez

(Fisioterapeuta especialista en suelo pélvico de la mujer, embarazo y posparto).

Tel. 687463954

## VIERNES 23

- 12:00 -13:00 **Yoga prenatal**

Destinado a mujeres.

Plazas limitadas. Inscripciones 687463954.

Zoom creado por Sauca Fisioterapia.

### Sauca Fisioterapia. Isabel Gomez

(Fisioterapeuta especialista en suelo pélvico de la mujer, embarazo y posparto).

Tel. 687463954

- 12:00 -13:00 **Taller "Pilates y salud: controlología (ciencia que estudia el control de la mente sobre el cuerpo)"**

Para todos los públicos.

[ENLACE A LA ACTIVIDAD](#)



### Asoc. Soy Especial y Qué.

Plaza de la Constitucion, 1. El Ejido

soyespecialyqueejido@gmail.com

### Pilates Contrology Center

Tel. 637 25 16 80

info@pilatescontrologycenter.com

- 18:00 -19:00 **Master Class Funcional**  
**Move It Home-Entrena en casa**

Para todos los públicos.

Zoom creado por Move It Center

Inscripción previa 950541026

### Move It Center El Ejido

C/ Mercado Común, 65. El Ejido

Tel. 673772472 - moveitsportconsulting@gmail.com

## SÁBADO 24

- 16:00 -17:30 **La cantera VAE:**  
**AfroBeat (PARTE 1)**

[ENLACE A LA ACTIVIDAD](#)



Para mayores de 12 años.

### Asociación Vitruvio

Impartido por Enrique Pérez, Rocío Muñoz, Rocío Castillo, Encarni Payán y Tito González.

Tel. 650853290

info@enriqueperezdanza.com

- 17:30 -19:00 **La cantera VAE:**  
**Foundation-Profes (PARTE 2)**

[ENLACE A LA ACTIVIDAD](#)



Para profesores.



## CHARLAS

### TODA LA SEMANA

- **Charla: “Mitos en la alimentación complementaria”**

Para todos los públicos.  
Contenido en vídeo.

[ENLACE A LA ACTIVIDAD](#)



**Escobar Nutrición y Dietética**

escobarnutricionydietetica@gmail.com

**ASTEYA Centro Maternal**

creciendoconluna16@gmail.com

- **Charla “Terapeuta Qué? Te contamos qué es la terapia ocupacional en tres minutos”**

Para todos los públicos.  
Contenido en vídeo.

[ENLACE A LA ACTIVIDAD](#)



**Asoc. Soy Especial y Qué**

soyespecialyqueelejido@gmail.com

**Neuralba Centro de Neurorehabilitación Integral**

neuralba@gmail.com

- **Charla “Plan de humanización del hospital: Poniente Contigo”**

Para todos los públicos.  
Contenido en vídeo.

[ENLACE A LA ACTIVIDAD](#)



**Hospital de Poniente**

- **Charla: “La importancia de la revisión auditiva: repercusiones de la pérdida de audición”**

Para todos los públicos.  
Contenido en vídeo.

[ENLACE A LA ACTIVIDAD](#)



**Audika Centros Auditivos**

Bulevar, 310 Bajo. El Ejido

Tel. 950589034 - elejido@audika.es

### MARTES 20

- 11:30 - 12:30 **Charla “La importancia de la terapia ocupacional para un estado de salud adecuado”**

Para todos los públicos.  
Acceso libre.

[ENLACE A LA ACTIVIDAD](#)



**Asoc. Murgi**

Tel. 950572332 - asociacionmurgi@yahoo.es

### MIÉRCOLES 21

- 17:30 - 18:30 **Charla “Cuando ya no son cosas de la edad. Estimulación cognitiva en mayores sanos y con demencias.”**

Para todos los públicos.  
Acceso libre.

[ENLACE A LA ACTIVIDAD](#)



**Impartido por: Begoña Martínez Herrada.**

Neuropsicóloga. Unidad de Demencias. Hospital Clínico Universitario Virgen de la Arrixaca (Murcia)

## JUEVES 22

- 17:00 - 17:45 **Charla “Principios básicos sobre la enfermedad de Parkinson: mitos y realidades”**

Para todos los públicos.  
Acceso libre.

- 17:45 - 18:00 **Concurso “¿Qué sabes sobre la enfermedad de Parkinson?”**

Para todos los públicos.  
Sorteo entre los participantes de cesta de hortalizas gourmet de El Ejido.

**Asociación de Parkinson Almería APAL**  
parkinsonalmeria@gmail.com

Impartido por: Teresa Ramírez García (Clínica Neurodem)

[ENLACE A LA ACTIVIDAD](#)



## VIERNES 23

- 10:00 - 11:00 **Charla “La prevención del suicidio”**

Para todos los públicos.  
Acceso libre.  
Zoom.

**Asoc. El Timón**  
Tel. 950489490 / 628842659  
feafes.eltimon@gmail.com

[ENLACE A LA ACTIVIDAD](#)



## SÁBADO 24

- 17:00 - 18:00 **Charla “Beneficios de tener un perro: terapia asistida con perros y salud”**

Para todos los públicos.  
Acceso libre.  
Zoom.

**Asoc. De Ocio Inclusivo Cuenta Conmigo**  
cuentaconmigoocio@gmail.com

[ENLACE A LA ACTIVIDAD](#)



## DOMINGO 25

- 11:00 - 13:00 **Charla/Taller: “Foundakation: hacia donde va el Hip Hop”**

Para mayores de 12 años.  
Acceso libre.  
Zoom creada por Vitruvio.

**Asociación Vitruvio**  
Impartido por: Irene Pallerés, Karol Galindo -Misty-K-, Enrique Pérez  
Tel. 650853290 - info@enriqueperezdanza.com

[ENLACE A LA ACTIVIDAD](#)



## TALLERES

### TODA LA SEMANA

- **Taller: “The snack LAB”**  
Actividad virtual en centros escolares.
- **Taller: “La buena vida. 20 minutos para dejar atrás los malos hábitos”**  
Actividad virtual en centros de educación secundaria.

**AECC - Junta Provincial de Almería**  
Tel. 950244206  
mercedes.rio@aecc.es

## TODA LA SEMANA

- **Taller “Psiconutrición para el enfermo renal y sus familiares”**

Para todos los públicos.  
Contenido en vídeo.

### **Asociación ALCER-Almería**

Tel. 950857000  
administracion@alceralmeria.org

**ENLACE A LA ACTIVIDAD**



**You  
Tube**

- **Taller “Equinoterapia: terapia asistida con caballos”**

Para todos los públicos.  
Contenido en vídeo.

### **Asoc. Soy Especial y Qué.**

soyespecialyqueejido@gmail.com

### **Magia Equina**

**ENLACE A LA ACTIVIDAD**



**You  
Tube**

- **Taller cocina saludable “Chef Down”**

Para todos los públicos.  
Contenido en vídeo.

### **Asoc. DOWN EJIDO**

Tel. 950487643  
patricia.rodriguez@asalsido.org

**ENLACE A LA ACTIVIDAD**



**You  
Tube**

- **Taller “Lactancia materna”**

Para todos los públicos.  
Contenido en vídeo.

### **Hospital de Poniente**

**ENLACE A LA ACTIVIDAD**



**You  
Tube**

- **Taller “Hábitos saludables con Caparrós”**

Actividad dirigida a centros escolares.  
Contenido en vídeo.

### **Caparrós Nature**

nutricion@caparrosnature.com

**ENLACE A LA ACTIVIDAD**



**You  
Tube**

## **CONCURSO ESCOLAR**

## TODA LA SEMANA

- **Concurso Escolar “Elabora tu postre saludable con Carrefour Almerimar”**

Para alumnado de 5º de primaria.

**ENLACE A LA ACTIVIDAD**



### **Carrefour Almerimar**



## CUENTACUENTOS INFANTIL

### TODA LA SEMANA

- **Cuentacuentos signado "Rosa contra el coronavirus"**

*Destinado a centros de educación infantil.*

**Rocio Piesnegros y Sara Pérez Jimenez**

**ENLACE A LA ACTIVIDAD** 

**You  
Tube**

## CAMPAÑAS - PROMOCIONES

- **Servicio de retinografía (fondo de ojo) y medida de tensión ocular**

*Presencial con cita previa por teléfono o e-mail.*

**Maddox Centro Óptico**

Calle Miguel Ángel, 14 Bajo. El Ejido

Tel. 950482495

maddoxcentrooptico@gmail.com

- **Campaña de promoción 2x1 en Audífonos**

*Para todos los públicos.*

**Audika Centros Auditivos**

Bulevar, 310 Bajo. El Ejido

Tel. 950589034

elejido@audika.es

## ACTIVIDADES EDUCATIVAS / SENSIBILIZACIÓN

### MARTES 20

- 10.30 - 12.00 **Coexplay CEIP Almerimar**

*Para alumnado de 3º de Primaria.  
Plataforma web.*

**Coexphal  
Murgiverde  
Cohorsan**

### VIERNES 23

- 10.30 - 12.00 **Coexplay CEIP Artero Pérez**

*Para alumnado de 2º de Primaria.  
Plataforma web.*

**Coexphal  
Murgiverde  
Cohorsan**

# VIII SEMANA SALUDABLE

ORGANIZA



## COLABORA

