

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 Acíen, 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 Lactalmería) 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 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, Tlf: 950 58 90 63.

SANTA MARÍA DEL ÁGUILA

■ **Farmacia Caparrós 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.

Colaboradores



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



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 9ª 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 9ª Semana Saludable se pone en marcha gracias a la colaboración, un año más, de las diferentes áreas del Ayuntamiento, asociaciones, clubs 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.

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 peques. Centro Maternal ASTEYA. Impartida por Isa Bascón en Espacio Muhimú 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 Artrosis-Artritis. *Asociación Renal del Poniente Almeriense ARPA. Sala B Auditorio.*

Miércoles 9 de noviembre

9:30 h. - Charla: ¿Por qué no puedo tragar? Signos de alerta de disfagia en la 3ª Edad. *Neuralba 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 (Avda. Bulevard, 301, 2ª2ª) - Plaza del Ayto.*

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 Jéssica 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 convivencia: Activa Tu Ocio y Di Capacitados. *Aulas de Educación Especial del I.E.S. Murgi, I.E.S. Fuente Nueva e I.E.S. Luz del Mar.*

De 11:00 h. a 12:30 h. - Taller: Primeros Auxilios Pediátricos". Distrito Sanitario Poniente (impartido por una matrona del Centro de Salud Ejido Sur). *Centro de Iniciativas empresariales CIE. Avda. Séneca, nº 68.* **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 Biofilia Consciente al crear Proyectos, Hogares, Equipos y Entornos de Trabajo. Mariló Gutiérrez. *Jardín Botánico La Almunya del Sur. Paraje Tarambana, nº 284.* Inscripciones: 616 72 94 03.

17:00 h. - Charla: Mitos y falsas creencias sobre Lactancia Materna. Centro Maternal ASTEYA. Impartida por Aroa Castillo, de ASTEYA. *Espacio Muhimú 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 ASTEYA, Espacio Muhimú 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 estimuleis un desarrollo adecuado en tu hijo/a! Neuralba Centro de Neuro-rehabilitación Integral. *Centro Asociativo. Plaza de la Constitución, nº 1.*

17:00 h. - Charla y Taller de Risoterapia: 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 Escobar 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: 657803822

Sábado 12 de noviembre

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

DE MARTES A VIERNES

Salud Capilar. Diagnósticos con micro cámara para detectar posibles anomalías (como caspa, grasa, descamación, eczemas, psoriasis, dermatitis...) Revisiones gratuitas de pediculosis (para detectar una posible infestación por piojos y/o liendres). *Simía Salud Capilar. Paseo Alcalde García Acien, nº 11.* Con cita previa. 667652885. Horario comercial.

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 retinianos. *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 Daralux. 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". Plaza Hipercor de El Corte Inglés.*



ACTIVIDADES EDUCATIVAS

Martes 8 de noviembre

09:30 h. Iniciativa Coexplay. Coexphal. *CEIP Tierno 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 Específica I.E.S. Santa María del Águila. *Lago Victoria.*

De 19:30 h. a 21:30 h 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 bricpol (defensa personal): Gimnasio Mu-Sul. *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.*

- **18:30 h. - 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 Mundoejido. *Nave 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 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.