

Sábado 21

DÍA DE LA BICICLETA

9:30H. Inscripciones y entrega de dorsales. En la Plaza Mayor.

10:30H. Salida desde la Plaza Mayor.

RECORRIDO: Vuelta por el pueblo y salida hacia el paraje Casa de la Mata, por el camino de la salud. Una vez allí se ofrecerá un refrigerio a los participantes para después volver por el mismo camino hasta la Plaza Mayor, donde se realizará un sorteo de regalos.

DISTANCIA: 14 KM.



ORGANIZA



Concejalía de Sanidad
Concejalía de Deportes

COLABORA



Universidad Popular
San Carlos del Valle



X SEMANA DE LA SALUD



DEL 16 AL 21 DE MAYO
SAN CARLOS DEL VALLE

Si no cuidas tu cuerpo, ¿dónde piensas vivir?

Martes 16

18:30H. Inauguración de la X Semana de la Salud de San Carlos del Valle a cargo del Alcalde, D. JOSÉ TORRES MORALES. A continuación, charla informativa sobre el ictus, riesgos y prevención, a cargo del Médico del Centro de la localidad, D. FRANCISCO JAVIER COBOS SOLER.

Lugar: Aula 5 del Centro de la Juventud.

Miércoles 17

12:30H. La enfermera de la localidad, ALMUDENA NEVADO JIMÉNEZ dará una charla sobre primeros auxilios, dirigida a los alumnos y alumnas de los cursos 4º, 5º y 6º.

Lugar: Colegio Público San Juan Bosco.

18:30H. La Oncóloga Médica del Hospital Virgen de Altagracia de Manzanares, ANA ISABEL YÉBENES RUBIO, ofrecerá una charla sobre el cáncer de mama. Hablará de cómo se diagnostica y cuál es su tratamiento.

Lugar: Aula 5 del Centro de la Juventud

Jueves 18

16:30H. Taller de prevención para todas las edades, con tomas de tensión y de azúcar. Lo realizarán las enfermeras AGUSTINA MARTÍNEZ, ALEJANDRA DELGADO, GOYI GARCÍA-ABADILLO y ALMUDENA NEVADO JIMÉNEZ.

Lugar: Centro Médico.

Viernes 19

10:30H. Taller de Musicoterapia para Mayores, a cargo de SARA MOLINA VÉLEZ. Abierto a todos los mayores de la localidad.

La musicoterapia consiste en el uso de la música con finalidades terapéuticas. Estimula la memoria, mejora las habilidades verbales, incentiva la creatividad. Actúa como estímulo sensorial, relaja y disminuye la ansiedad.

Lugar: Residencia La Casa Grande.

12:30H. La Dentista PRADO ARROYO ARROYO ofrecerá una charla sobre salud bucodental dirigida a los alumnos más pequeños del Colegio.

Lugar: Colegio Público San Juan Bosco.

19:00H. La fisioterapeuta MARÍA ARTESERO MANZANARES hablará sobre el suelo pélvico, qué es, como funciona y cómo fortalecer su estructura.

Lugar: Aula 5 del Centro de la Juventud

Sábado 20

RUTA DE SENDERISMO: PRESA JABALÓN-YACIMIENTO ORETUM
RECORRIDO: 10 KM, DIFICULTAD BAJA

07:45H. Salida desde la parada de autobuses.

08:30H. Salida de la presa del Jabalón hacia el yacimiento. Durante la ruta se visitará el volcán del Cerro Gordo, Granátula de Calatrava y la ermita de Azuqueca. Tanto en el volcán como en el yacimiento un arqueólogo nos explicará su historia.

Tras realizar la ruta, se proporcionará un refrigerio a todos los participantes.

16:00H. Vuelta a San Carlos del Valle.

INSCRIPCIONES: EN EL AYUNTAMIENTO HASTA EL JUEVES 18 DE MAYO A LAS 14:00 HORAS.