

# XIV Semana de la **Salud**

*Programa de actividades*  
Del 3 al 8 de abril de 2017



**El Sauzal**  
AYUNTAMIENTO



### Lunes 3 de abril

● A las 17.00 horas, en el Centro de Mayores del casco, **Taller de ejercicio físico para mayores**, impartido por la Unidad de Fisioterapeutas del Centro de Salud de Tacoronte (SCS).

● A las 18.00 horas, en el Centro Cultural del casco, **Taller de danza del vientre**, impartido por la Asociación Centro de Desarrollo Personal y Educación "Casa Saucajejo".

● A las 18.40 horas, en el Pabellón Paulino Rivero Baute, **Sesión de step dance**, impartida por Zona Fitness (previa inscripción llamando al 922 584 556).

● A las 19.40 horas, en el Pabellón Paulino Rivero Baute, **Clase de spinning** impartida por Zona Fitness (previa inscripción llamando al 922 584 556).

● A las 20.00 horas, en el Centro Cultural del casco, **Workshop (taller de trabajo) de organizaciones saludables**, impartido por Antonia Tous Pericas, psicóloga del trabajo, organizaciones y RR.HH., José Juan Díaz de la Cruz, psicólogo y economista y Gloria Díaz Piñeiro, licenciada en Psicología del trabajo, las organizaciones y los RR.HH.

### Martes 4 de abril

● A las 17.00 horas, en el Centro de Mayores de Ravelo, **Taller de ejercicio físico para mayores**, impartido por la Unidad de Fisioterapeutas del Centro de Salud de Tacoronte (SCS).

● A las 17.00 horas, en el Centro Cultural del casco, **Taller de Reiki**, impartido por Tomás Cabrera.

● A las 18.40 horas, en el Pabellón Paulino Rivero Baute, **Sesión de workout**, impartida por Zona Fitness (previa inscripción llamando al 922 584 556).

● A las 19.40 horas, en el Pabellón Paulino Rivero Baute, **Clase de spinning** impartida por Zona Fitness (previa inscripción llamando al 922 584 556).

### Miércoles 5 de abril

● A las 10.00 horas, **Visita a la costa con desayuno saludable** (previa inscripción llamando al 922 570 000, ext. 140/146).

● A las 10.00 horas, en el Complejo Deportivo de El Calvario, **Clase de spinning**, impartida por Eduardo Gutiérrez Yanes (previa inscripción llamando al 922 571 213 o al 669 676 661).

● A las 11.00 horas, en el Complejo Deportivo de El Calvario, **Clase de funcional training**, impartida por Eduardo Gutiérrez Yanes (previa inscripción llamando al 922 571 213 o al 669 676 661).

● A las 18.40 horas, en el Pabellón Paulino Rivero Baute, **Sesión de step dance**, impartida por Zona Fitness (previa inscripción llamando al 922 584 556).

● A las 19.40 horas, en el Pabellón Paulino Rivero Baute, **Clase de spinning**, impartida por Zona Fitness (previa inscripción llamando al 922 584 556).

● A las 20.00 horas, en el Centro Cultural del casco, **Charla Deporte y Naturaleza: introducción a los senderos de la isla de Tenerife**, impartida por Francisco Javier Acosta González, miembro del club deportivo Unión Montañera Pataguanche (El Sauzal).

### Jueves 6 de abril

● A las 18.40 horas, en el Pabellón Paulino Rivero Baute, **Sesión de workout** impartida por Zona Fitness (previa inscripción llamando al 922 584 556).

● A las 19.00 horas, en el Centro Cultural del casco, **Taller "El despertar de los sentidos"** (práctica de Mindfulness) impartido por Denkö Mesa, maestro de meditación zen, director espiritual de la Comunidad Budista Soto Zen Canaria y profesor del Programa de Estudios Budistas de la Comunidad Budista Soto Zen (previa inscripción llamando al 922 570 000 ext. 140).

● A las 19.40 horas, en el Pabellón Paulino Rivero Baute, **Clase de spinning**, impartida por Zona Fitness (previa inscripción llamando al 922 584 556).

### Viernes 7 de abril

● De las 10.00 a las 13.00 horas, en el Mercado Municipal y en la Casa de Juventud de Ravelo, **Control de salud** a cargo del Ciclo de Cuidados Auxiliares de Enfermería del IES La Orotava.

● A las 17.00 horas, en el Centro Cultural del casco, **Taller de yoga**, impartido por la Asociación Centro de Desarrollo Personal y Educación "Casa Saucajejo".

● A las 18.00 horas, en el Complejo Deportivo de El Calvario, **Clase de funcional training**, impartida por Eduardo Gutiérrez Yanes (previa inscripción llamando al 922 571 213 o al 669 676 661).

● A las 19.00 horas, en el Complejo Deportivo de El Calvario, **Clase de spinning**, impartida por Eduardo Gutiérrez Yanes (previa inscripción llamando al 922 571 213 o al 669 676 661).

### Sábado 8 de abril

● A las 08.30 horas, **@Patear saludable por Rambla de Castro**. Salida desde el Consultorio Médico del casco. Se trata de un sendero que recorre un espacio natural protegido en la escarpada costa de Los Realejos. Acantilados y playas marcarán un paisaje de vegetación acostumbrada a ambientes salinos y escarpes rocosos. También podremos apreciar varias construcciones históricas como el elevador de agua de La Gordejuela o la Casona de los Castro. Dificultad baja. Al finalizar, comida saludable. Precio de la actividad: 10 euros para residentes y 12 euros para no residentes. Más información en el 922 570 000, ext.146.



Todas las actividades son gratuitas a excepción de **@Patear saludable por Rambla de Castro**.

**Lunes 3 de abril**

- En el IES Sabino Berthelot, **Visita al espacio El Vuelo de La Libélula**, permacultura ecológica, educación y sostenibilidad.
- En el IES Sabino Berthelot, **Charla “Campañas del mundo de la naturaleza y el hombre en África”**, impartida por Pepe López Rondón, biólogo marino, para alumnos de 1º de Bachillerato.
- En el IES Sabino Berthelot, **Charla “Higiene postural”**, impartida por la Unidad de Fisioterapeutas del Centro de Salud de Tacoronte (SCS) para alumnos de 3º de ESO.
- En el IES San Nicolás, **Charla “Campañas del mundo de la naturaleza y el hombre en África”**, impartida por Pepe López Rondón, biólogo marino para alumnos de 1º de ESO.

**Martes 4 de abril**

- En el IES Sabino Berthelot, **Charla “La importancia de la donación de sangre”**, impartida por el Instituto Canario de Hemodonación y Hemoterapia, para alumnos de Bachillerato y Ciclo Formativo.
- En el CEIP Samoga, **Charla “Higiene postural”** impartida por la Unidad de Fisioterapeutas del Centro de Salud de Tacoronte (SCS) para alumnos de 4º de Primaria.
- En el IES Sabino Berthelot, **Charla “Adicción o libertad”**, impartida por Leocadio Martín Borges, psicólogo del servicio de atención a las drogodependencias, de la Dirección General de Salud Pública.

**Jueves 6 de abril**

- En el CEIP Ntra. Sra. de los Ángeles, **Charla “Higiene bucodental”**, impartida por la Unidad de Odontología del Centro de Salud de Tacoronte (SCS) para alumnos de 3º de Primaria.
- En el CEIP Ntra. Sra. de los Ángeles, **Charla “Higiene postural”**, impartida por la Unidad de Fisioterapeutas del Centro de Salud de Tacoronte (SCS) para alumnos de 4º de Primaria.
- En el IES Sabino Berthelot, **Taller “Cocina saludable”** a cargo del Club Mini Chef de El Sauzal.
- En el IES Sabino Berthelot, **Sesiones de medicina de la risa**, impartidas por Ana María Gámez Rojas para alumnos de 1º de Bachillerato y Formación básica.
- En el IES Sabino Berthelot, **Taller “Querermee para querer”** impartido por Jennifer Castrillo, para alumnos de 4º de ESO.
- En el IES Sabino Berthelot, **Taller “Hábitos de vida saludable y actividad física recomendada”**, impartido por Jennifer Castrillo para los alumnos de 4º de ESO.

**Viernes 7 de abril**

- En el IES San Nicolás, **Taller “Higiene Postural”** para alumnos de 3º y 4º de ESO.
- En el IES Sabino Berthelot, **IV Carrera Solidaria y jornada en zona recreativa de Las Calderetas**, con desayuno saludable y actividades deportivas con **Taller de slackline**, impartido por la asociación Slackline Tenerife.

- En el IES Sabino Berthelot, **Taller “Iniciación a la atención plena y a la mirada contemplativa”** impartido por Juan Ramón Álvarez, psicólogo instructor de mindfulness.

**Lunes 24 de abril**

- En el CEIP Samoga, **Taller** elaborado por los alumnos del Ciclo de Formación de Animación de Actividades Físicas y Deportivas del IES La Guancha para alumnos de Infantil.

**Martes 25 de abril**

- En el CEIP Samoga, **Taller** elaborado por los alumnos del Ciclo de Formación de Animación de Actividades Físicas y Deportivas del IES La Guancha para alumnos de Primaria.

**Miércoles 26 de abril**

- En el CEIP Ntra. Sra. de los Ángeles, **Taller** elaborado por los alumnos del Ciclo de Formación de Animación de Actividades Físicas y Deportivas del IES La Guancha para alumnos de Infantil.

**Jueves 27 de abril**

- En el CEIP Ntra. Sra. de los Ángeles, **Taller** elaborado por los alumnos del Ciclo de Formación de Animación de Actividades Físicas y Deportivas del IES La Guancha para alumnos de Primaria.

**IES La Orotava**  
**Manuel González Pérez**  
**Instituto Canario de**  
**Hemodonación y Hemoterapia**  
**IES La Guancha**

**Más información e inscripciones**

- En el Ayuntamiento de El Sauzal
- Calle Constitución nº3 (planta baja)
- De lunes a viernes  
De 09.00 a 14.00 horas
- 922 570 000 (extensión 140)
- estefanianoda@elsauzal.es
- www.elsauzal.es



El Sauzal

AYUNTAMIENTO



Servicio  
Canario de la Salud



Gobierno  
de Canarias