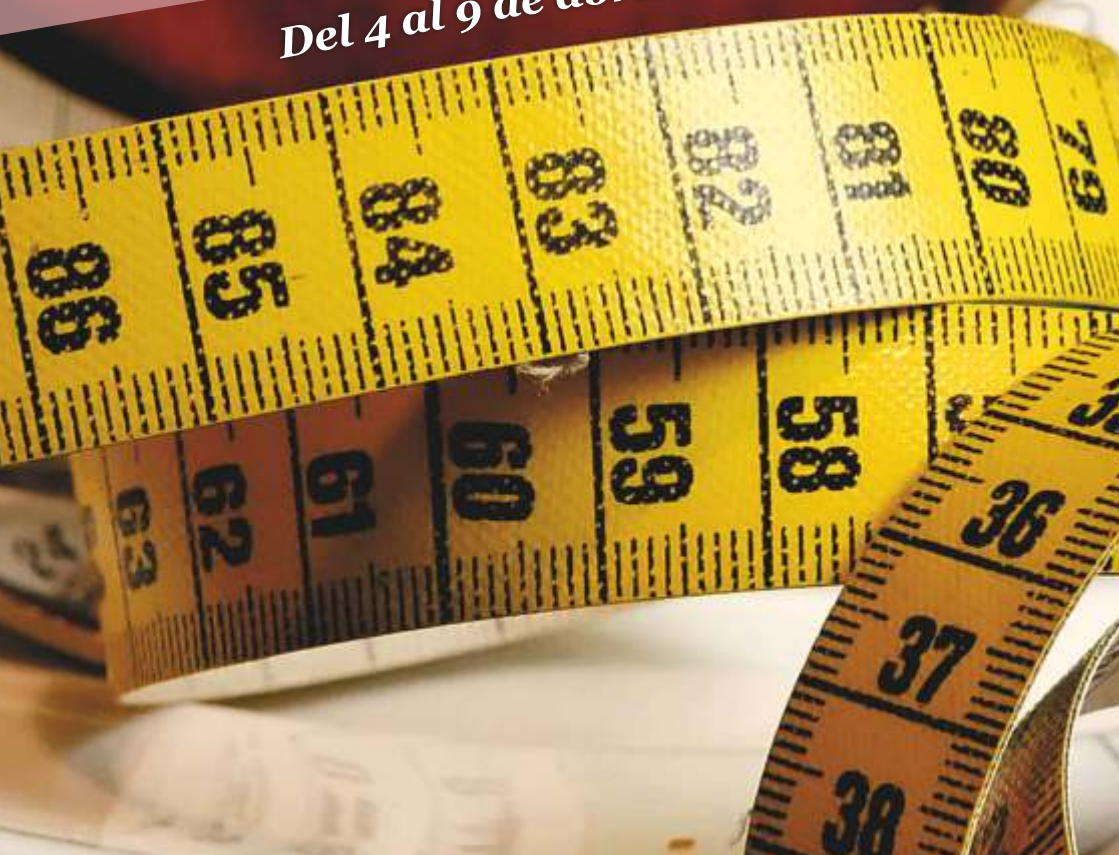


El Sauzal

XVII Semana de la Salud

Del 4 al 9 de abril de 2022



A red apple is shown in the upper left corner, and a yellow measuring tape is coiled in the lower left corner. The background is a light pinkish-white color with a blue horizontal line.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

PARA EL PÚBLICO EN GENERAL

LUNES 4 DE ABRIL

- De 17.00 a 18.00 horas, en el pabellón *Paulino Rivero Baute* de Ravelo, **Taller de Espalda Sana** impartido por Alberto de *Zona Fitness* (inscripción previa en el 669 570 509). Actividad gratuita. Aforo limitado.

MARTES 5 DE ABRIL

- De 17.00 a 18.00 horas, en el Complejo Deportivo El Calvario, **Clase de Muay Thai** (boxeo tailandés) impartido por Luca, monitor deportivo (inscripción previa en el 922 57 12 13 / 619 11 85 26). Actividad gratuita. Aforo limitado.

MIÉRCOLES 6 DE ABRIL

- De 10.00 a 11.00 horas, en el pabellón *Paulino Rivero Baute* de Ravelo, **Taller de Espalda Sana** impartido por Alberto de *Zona Fitness* (inscripción previa en el 669 570 509). Actividad gratuita. Aforo limitado.
- De 18.30 a 19.30 horas, en el pabellón *Paulino Rivero Baute* de Ravelo, **Clase de Spinning** impartida por Javier de *Zona Fitness* (inscripción previa en el 625 069 431). Actividad gratuita. Aforo limitado.

JUEVES 7 DE ABRIL

Día Mundial de la Salud

• De 17.00 a 18.00 horas, en el Complejo Deportivo El Calvario, **Clase de Funcional Training** impartida por Eduardo, monitor deportivo (inscripción previa en el 669 67 66 61). Actividad gratuita. Aforo limitado.

VIERNES 8 DE ABRIL

• De 18.00 a 20.00 horas, en el salón de actos del Centro Cultural del casco, **Mesa Redonda: El cuidado de la salud en tiempos de pandemia. Efectos y secuelas de la infección por Sars-CoV-2 (COVID-19) a nivel físico, psicológico y calidad de vida de la población.** Impartida por la Dra. Dácil García Rosado (médico especialista en Medicina Interna), Yaiza Delgado Estévez (psicóloga sanitaria), Lidia Carrillo González (licenciada en Ciencias Ambientales) y la Dra. Taida Martín Santos (médico especialista en Hematología y Hemoterapia).

SÁBADO 9 DE ABRIL

• A las 08.00 horas, **@Patear Saludable. Ruta senderista guiada Barranco de Afur-Playa de Tamadite-Taganana:** “Por los barrancos de Anaga”. Dificultad: media. Duración: 5 horas. Distancia: 8 km. Casi todo el recorrido discurre por el Parque Rural de Anaga, en el que se podrá disfrutar de elementos de elevado interés geológico, botánico y paisajístico, con impresionantes vistas. Punto de partida: plaza del Príncipe de El Sauzal. Se recomienda vestimenta y calzado adecuado. Precio de la actividad: 10 euros (incluye seguro, transporte, guía profesional y picnic saludable). Más información en el 922 57 00 00 (ext. 140) y en saraperez@elsauzal.es.

PARA LOS CENTROS EDUCATIVOS

• **Talleres y Actividades Saludables** organizados por Kim Educativo.

• **Ruta Circular** *Por los caminos del agua* (Aguamansa, La Orotava), por la Fundación Canaria Telesforo Bravo Juan Coello.

• **Talleres Saludables** para los colegios organizados por Paula Fuentes Santana.

• **Ruta Circular** *Roques de García* (Llano de Ucanca, Parque Nacional del Teide), por la Fundación Canaria Telesforo Bravo Juan Coello.

• **Charla** *Ejercicio físico en lugar de videojuegos* impartida por la Dra. Taida Martín Santos, especialista en Hematología y Hemoterapia (Hospital Universitario de Canarias).

• **Charla** *Alimentación saludable* impartida por la Dra. Taida Martín Santos, especialista en Hematología y Hemoterapia (Hospital Universitario de Canarias).

• **Charla** *Cerebro y creatividad*, impartida por la Dra. Raquel Marín, neurocientífica y catedrática en Fisiología.

• **Conferencia** *Pasa sin huella* en el Teatro El Sauzal por la Fundación Canaria Telesforo Bravo Juan Coello.

• **Taller** *de fotografía contemplativa y mindfulness*, “El arte de la mirada”, impartido por Juanra Álvarez Pérez.

• **Jornadas de Bienestar Animal** organizadas por la Asociación de Defensa y Protección de Animales de Canarias (ADEPAC).

• **Taller** *Bienestar en nuestro estado físico y emocional*, impartido por Juanra Álvarez Pérez.

• **Sesión de concienciación** en materia de seguridad informática, *Peligros en la red*, impartida por César Dorta Bello.

El Sauzal



Este programa está sujeto a posibles modificaciones por causas ajenas a la organización.

Este programa podrá realizarse siempre que la situación de pandemia actual lo permita.

Por razones de protocolo sanitario, el aforo es limitado y controlado. Los asistentes deben seguir, en todo momento, las normas vigentes en materia de lucha contra la covid-19



Para más información, puede contactar con la Concejalía de Sanidad



Ayuntamiento de El Sauzal
Calle Constitución, nº 3
38360 - El Sauzal

Concejal | Sara Pérez Rodríguez | 922 570 000, ext. 140 | saraperez@elsauzal.es



www.elsauzal.es