

El Sauzal

XIX Semana de la Salud

Del 9 al 16 de abril de 2024

Imágenes de portada de
fernando zhiminaicela
en Pixabay

XIX Semana de la Salud

MARTES 9 DE ABRIL

De las 09.00 a las 12.00 horas

- En la Sala La Pirámide: **Jornada de Salud para Mayores**. Actividades: Desayuno saludable, clase de estiramientos y talleres prácticos de salud; higiene postural, toma de tensión arterial (valores de normalidad y patológicos) y toma de glucemia (actuación ante una hipo o hiperglucemia); así como taller “*First dates* con Morfeo: un encuentro saludable” (taller sobre el sueño). Impartido por personal de la Unidad de Fisioterapia y personal de Enfermería de la ZBS Tacoronte-El Sauzal; y por personal colaborador de La Casa Roja del grupo de Psicología de la Universidad de La Laguna.

Alas 16.00 horas

- En el Centro Sociocultural de El Hayal: **Taller “*First dates* con Morfeo: un encuentro saludable”**. Impartido por personal colaborador de La Casa Roja del grupo de Psicología de la Universidad de La Laguna.
- En el Centro de la Baboseras: **Taller “Autocuidado y bienestar femenino”**. Impartido por Alicia Soria Lora y Sarai Hernández González, matronas del Servicio Canario de Salud.

Alas 17.30 horas

- En el Centro de la Baboseras: **Taller “*First dates* con Morfeo: un encuentro saludable”**. Impartido por personal colaborador de La Casa Roja del grupo de Psicología de la Universidad de La Laguna.
- En el Centro Cívico Domingo Herrera Reyes de San José: **Taller “*First dates* con Morfeo: un encuentro saludable”**. Impartido por personal colaborador de La Casa Roja del grupo de Psicología de la Universidad de La Laguna.
- En el Centro Sociocultural de El Hayal: **Taller “Autocuidado y bienestar femenino”**. Impartido por Alicia Soria Lora y Sarai Hernández González, matronas del Servicio Canario de Salud.

Alas 19.00 horas

- En el Centro Sociocultural de El Calvario: **Taller “*First dates* con Morfeo: un encuentro saludable”**. Impartido por personal colaborador de La Casa Roja del grupo de Psicología de la Universidad de La Laguna.
- En el Centro Cívico Domingo Herrera Reyes de San José: **Taller “Autocuidado y bienestar femenino”**. Impartido por Alicia Soria Lora y Sarai Hernández González, matronas del Servicio Canario de Salud.

JUEVES 11 DE ABRIL

Alas 16.30 horas

- En el Club de Mayores de Ravelo: **Taller “Autocuidado y bienestar femenino”**. Impartido por Alicia Soria Lora y Sarai Hernández González, matronas del Servicio Canario de Salud.

Alas 17.00 horas

- En la plaza de El Calvario: **Clase de Pilates al Aire Libre**. Impartido por *Quirorunpilates*. Clase abierta a todos los públicos. Se recomienda traer agua y esterilla.

Alas 18.00 horas

- En el Club de Mayores del casco: **Taller “Autocuidado y bienestar femenino”**. Impartido por Alicia Soria Lora y Sarai Hernández González, matronas del Servicio Canario de Salud.

Alas 19.30 horas

- En el Centro Sociocultural de El Calvario: **Taller “Autocuidado y bienestar femenino”**. Impartido por Alicia Soria Lora y Sarai Hernández González, matronas del Servicio Canario de Salud.

VIERNES 12 DE ABRIL

De 17.00 a 19.00 horas

- En la Sala La Pirámide: **Jornada de Salud para Familias**. Entrada libre sin necesidad de reserva previa. Talleres prácticos de cómo actuar ante las siguientes situaciones: atragantamiento infantil y en adultos; pérdida de conocimiento y convulsiones; o ante parada cardiorrespiratoria (reanimación cardiopulmonar básica). Impartido por personal de Enfermería y Medicina de Familia de la ZBS Tacoronte - El Sauzal.

SÁBADO 13 DE ABRIL

Desde las 08.00 horas

- **@Patear Saludable.** Ruta guiada “Arco de Tajao o de Bijagua-La Jaca-Abades: un museo de piedra a cielo abierto”. Punto de partida: plaza del Príncipe. Duración: 4 horas. Dificultad: media. Distancia: 5,03 km. Precio: 10 euros (incluye seguro, transporte, guía profesional y almuerzo). Se recomienda vestimenta y calzado adecuado. Reserve su plaza llamando al 922 570 000 (exts.: 146 y/o 200) o envíe un correo electrónico a taidamartin@elsauzal.es.

El arco de Bijagua es Lugar de Interés Geológico y forma parte del inventario español que contiene estos bienes patrimoniales de origen natural. Los depósitos de nube ardiente de esta zona del sur de Tenerife, hace miles de años fueron moldeados por la fuerza del agua de un barranco cercano hasta configurar un elemento de gran belleza y valor geomorfológico. A partir de este punto, se recorre el “museo de la piedra de Arico”, donde se suceden antiguas canteras de donde procede piedra utilizada en la Catedral de La Habana; lo que le confiere valor etnográfico e histórico. A continuación, se camina junto a una costa con grandes valores geológicos y botánicos.

MARTES 16 ABRIL

De 17.00 a 19.00 horas

- En el aula de cocina de La Pirámide: **Taller de cocina saludable.** impartido por el Club Minichef El Sauzal. Plazas limitadas. Imprescindible inscripción previa en el 639 925 966.

PROGRAMACIÓN PARA ESCOLARES

- Charla “Alimentación Saludable” impartida por Itxaso Ojembarrena (enfermera de Pediatría de CS Ravelo), Yaiza Padilla (enfermera del CS Tacoronte), Candelaria Padilla (pediatra), Natalia Castro (enfermera de Pediatría del CS El Sauzal), Guacimara Delgado y Nuria González (enfermeras Salud con Z).
- Charla “Efectos del Vapeo en Nuestra Salud”, impartida por la Dra. Gador Ramos Villalobos, médico especialista en Neumología. Unidad de Deshabitación Tabáquica. Hospital Universitario de Canarias.
- Charla “¡Sexo Seguro, Mente Sana! Consejos para adolescentes sobre salud sexual”, impartida por la Dra. Dácil García Rosado, médico especialista en Enfermedades Infecciosas. Hospital Universitario de Canarias.

- Taller “Juego de la Oca de la Donación”, para los centros de primaria, impartido por personal del Instituto Canario de Hemodonación y Hemoterapia (ICHH).
- Charla “Concienciación sobre la Donación de Sangre”, para los centros de secundaria, impartida por personal del Instituto Canario de Hemodonación y Hemoterapia (ICHH).
- Taller de Cocina Saludable, impartido por el Club Minichef de El Sauzal.
- Taller “En Brazos de Morfeo”, impartido por personal colaborador de La Casa Roja del grupo de Psicología de la Universidad de La Laguna.
- Taller “Rizando tu Sonrisa”, impartido por personal colaborador de La Casa Roja del grupo de Psicología de la Universidad de La Laguna.
- Taller para familias: “Sueño y Educación Sexual”, impartido por personal colaborador de La Casa Roja del grupo de Psicología de la Universidad de La Laguna.
- Taller “Exploitar de Risa”, impartido por personal colaborador de La Casa Roja del grupo de Psicología de la Universidad de La Laguna.
- Taller para familias: “Transición Infantil-Primaria y Primaria-Secundaria”, impartido por personal colaborador de La Casa Roja del grupo de Psicología de la Universidad de La Laguna.
- Taller “Pilla, Pilla Emocional”, impartido por personal colaborador de La Casa Roja del grupo de Psicología de la Universidad de La Laguna.
- Taller “Ratones, Dragones y Capibara” impartido por personal colaborador de La Casa Roja del grupo de Psicología de la Universidad de La Laguna.
- Taller “Timón y Zumba” impartido por personal colaborador de La Casa Roja del grupo de Psicología de la Universidad de La Laguna.
- Taller “Soltar el Cuerpo, Liberar la Mente” impartido por personal colaborador de La Casa Roja del grupo de Psicología de la Universidad de La Laguna.
- Taller “Me Quiero y Me Renta” impartido por personal colaborador de La Casa Roja del grupo de Psicología de la Universidad de La Laguna.
- Taller “La Sociedad de la EBAU” impartido por personal colaborador de La Casa Roja del grupo de Psicología de la Universidad de La Laguna.

El Sauzal



www.elsauzal.es

Para más información, puede contactar con la Concejalía de Sanidad



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

Concejal | Taida Martín Santos | 922 570 000, ext. 156 | taidamartin@elsauzal.es