

 #yomesientosaludable

Viernes, 20 de Mayo

10,30 - Taller de cocina sin gluten.

M<sup>º</sup> del Mar Valerio. Vocal de divulgación provincial de ASPROCESE de Sevilla.

Centro de Formación “ El Coto ”. Tocina.

19,00 - Taller de Chi-Kung.

Milagros Cruz. Profesora de Chi-Kung .

Gimnasio del Polideportivo Municipal.

Sábado, 21 de Mayo

10,30 - Desayuno cardiosaludable gratuito.

10,30 / 13:00 - Plaza de la Salud, donde habrá distintos Stands y se realizarán varias actividades por parte de diversas entidades y asociaciones.

13,00 - Clausura.

# 3<sup>a</sup> Semana de la SALUD Tocina y Los Rosales

Información e inscripciones en el Punto de Información a la Mujer.



del 16 al 21 de Mayo

 #yomesientosaludable

## PROGRAMA SEMANA DE LA SALUD

#yomesientosaludable

Lunes, 16 de Mayo

11,00 - Charla “ Higiene postural: cuidate para prevenir lesiones ”.  
**Macarena Moreno. Diplomada Universitaria en Enfermería con especialidad en geriatría.**

17,30 - Taller básico de porteo ergonómico: beneficios del porteo para los bebés y los padres/madres.

**Tere De La Rosa. Asociación Red Canguro.**

19,00 - Charla “ Adaptación a la maternidad: prepárate para la llegada de tu bebé “.

**Ana Martínez. Psicóloga de AMApsicología, espacio de psicología individual, familiar y crianza respetuosa.**

Centro Cívico Tomás y Valiente. Los Rosales.

Martes, 17 de Mayo

12,00 - Charla / Taller “ Pilates y fortalecimiento del suelo pélvico ” (para embarazos y mujeres en general).

**Leandro Pina. Fisioterapeuta Centro Vitalis.**

18,00 - Charla “ Lactancia Materna ”.

**Carmen Martínez. Pediatra Centro de Salud Tocina-Los Rosales.**

Centro Cívico Tomás y Valiente. Los Rosales.

## PROGRAMA SEMANA DE LA SALUD

#yomesientosaludable

Miércoles, 18 de Mayo

10,30 - Taller de Yoga.

**Pepe Pérez. Profesor de yoga.**

12,30 - Charla “ Intolerancias alimentarias y enfermedades ”.

**Mercedes López. Doctora e investigadora de la Unidad Clínica de Cantillana.**

18,30 - Taller de Danzaterapia. (Plazas limitadas).

**Manuela Robles. Formada en Movimiento Expresivo.**

Salón de Actos Dulce Chacón. Tocina.

Jueves, 19 de Mayo

11,00 - Charla “ Cómo controlar la diabetes ”.

**Noelia Lozano. Enfermera diplomada.**

12,30 - Charla “ Apnea del sueño ”.

**David Bonilla. Enfermero diplomado.**

18,00 - Charla “ Vida activa para mayores ”.

**Juan Antonio Ramos. Coordinador de Cuidados de la UGC Cantillana.**

Salón de Actos Dulce Chacón. Tocina.