

Domingo 20

DÍA DE LA BICICLETA

9:45H. 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



XI SEMANA DE LA SALUD



DEL 8 AL 13 DE MAYO
SAN CARLOS DEL VALLE

Si no cuidas tu cuerpo, ¿dónde piensas vivir?

Martes 8

18:30H. Inauguración de la XI Semana de la Salud de San Carlos del Valle a cargo del Alcalde, D. JOSÉ TORRES MORALES. A continuación, charla informativa sobre la prevención de los problemas cardiovasculares, a cargo del Médico del Centro de la localidad, D. FRANCISCO JAVIER COBOS SOLER.

Lugar: Aula 5 del Centro de la Juventud.

Miércoles 9

09:45H. Taller de Risoterapia para niños y niñas en edad escolar. Se realizará en cuatro grupos; infantil, 1º y 2º, 3º y 4º, 5º y 6º.

La musicoterapia es una estrategia o técnica psicoterapéutica tendente a producir beneficios mentales y emocionales por medio de la risa. No puede considerarse una terapia, ya que no cura por sí misma enfermedades, pero en ciertos casos logra sinergias positivas con las curas practicadas.

Lugar: Colegio Público San Juan Bosco.

Jueves 10

17:00H. Taller de prevención para todas las edades, con tomas de tensión y de azúcar. Lo realizarán las enfermeras AGUSTINA MARTÍNEZ, ALEJANDRA DELGADO Y GOYI GARCÍA-ABADILLO.

Lugar: Centro Médico.

Viernes 11

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.

18:30H. La pediatra neuróloga de nuestra localidad Mari Carmen Torres Torres dará una charla sobre las características de la hiperactividad y la impulsividad, acercándonos al TDAH.

Lugar: Aula 5 del Centro de la Juventud.

Domingo 13

RUTA DE SENDERISMO: VILLAMANRIQUE – TORRE DE JUAN ABAD
RECORRIDO: 13 KM, DIFICULTAD BAJA

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

08:45H. Salida desde km 51,5 de la CM 3129, hacia el río Guadalén. Después visitaremos el Castillo de Montizón y el Torreón de la Higuera, para terminar la Ruta en la ermita de Ntra. Sra. de la Vega. Un guía especializado nos acompañará.

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 10 DE MAYO A LAS 14:00 HORAS.