

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.**