

SEMANA DE LA SALUD Y EL BIENESTAR

Del 5 al 11 de junio

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

LUNES 5

Casa de Cultura (Sala polivalente)

- 19h Inauguración Oficial.

A continuación, "Cuidemos de nuestro corazón: estilo de vida cardiosaludable". Imparte Jacobo Silva, Jefe de Servicio, Cirugía Cardiovascular HUCA. Profesor Asociado Universidad de Oviedo. Master Dirección Organizaciones Sanitarias.

MARTES 6

Piscina Municipal

Jornada de Puertas Abiertas. Con la colaboración de emtesport.

- Piscina de 11:30 a 14:00 horas.
- Gimnasio de 12:00 a 14:00 horas.

Casa de Cultura (Sala polivalente)

- 19h "Cómo gestionar un duelo". Imparte Juan Fernández, psicólogo clínico.

MIÉRCOLES 7

Casa de Cultura (Plaza Eliseo Nicolás)

- 12h "Conectando con la naturaleza a través de la belleza". "Ejercicios de relajación, movimientos suaves en la naturaleza, curiosidad... para despertar nuestros sentidos y cuerpo, y explorar la belleza que nos rodea y de la que formamos parte." La actividad se desarrollará en el Paseo del Río Cubia. Imparte Ángela Lavilla, facilitadora en ecopsicología y prácticas de re-conexión con la naturaleza. Inscripciones en el 621 302 517 (Ángela) y 98575 2150.

Casa de Cultura (Sala polivalente)

- 19h Presentación del libro "Revienta", de Paula Marín, psicóloga clínica. Presenta Mari Canto, participante en el Club de Lectura "Mujeres que cuentan".

JUEVES 8

Parque de Abajo (Antigua Oficina de Turismo)

- 10h Ruta Saludable en el entorno de Rañeces, Camín del Conde Coalla, Cueto, La Espina, La Granja y Grado.

Casa de Cultura (Sala polivalente).

- 19h Conoce El Mandala: Centro de investigación y formación en Permacultura, Bioconstrucción y Autonomía en Asturias. Imparte Max, su fundador.

VIERNES 9

Casa de Cultura (Sala polivalente)

- 12h Taller de Primeros Auxilios. Imparte Cruz Roja Española, Asamblea Local de Grado.
- 17h "Problemas de sueño y bienestar emocional. Un enfoque preventivo". Imparten Dolores Méndez Méndez, psicóloga clínica del Área de Salud Mental y Hugo Martínez Martínez, psicólogo PIR del Área de Salud Mental del HUCA.

SÁBADO 10

Parque de Abajo

- 11h Marcha Nórdica para principiantes. Imparte Laura Mota, monitora especializada.

Parque de Arriba

- 12h "Toma de contacto con la naturaleza: chapuzón de bosque". Imparte Ángela Lavilla. Inscripciones en el 621 302 517.

DOMINGO 11

Parque de Arriba (en caso de lluvia se trasladará a El Frontón)

- Feria de la Salud y el Bienestar.
- Horario: 10:30 a 14:30

EXPOSITORES PARTICIPANTES

- El Mandala:** Centro de investigación y formación en Permacultura, Bioconstrucción y Autonomía. Mesa de presentación del proyecto, ejemplos de bioconstrucción, venta de productos del lugar (verduras, pan, etc).
- Ecomateriales Ultravioleta S. Coop. Astur.** Ecomateriales para la casa sana, servicios de mediciones de biohabitabilidad de los espacios e información general sobre salud en los espacios cerrados y de larga estancia.
- Ángela Lavilla Cañedo,** facilitadora en ecopsicología y prácticas de re-conexión con la naturaleza.
- Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de Asturias** (COLEF). Orientación sobre ejercicio físico y salud, y funciones del colegio.
- Asturies ConBici.** Expositor con folletos y atención al público para explicar los objetivos de la asociación, las ventajas saludables de la movilidad en bici y fomento del cicloturismo.
- Colegio Oficial de Farmacéuticos de Asturias** (COF). Mesa informativa y reciclaje de medicamentos en el punto SIGRE.
- Comité Ciudadano Antisida Asturias.** Furgoneta para hacer pruebas rápidas orales de VIH, mesa informativa y preventiva, todo de carácter gratuito.
- Consejo de la Producción Agraria Ecológica del Principado de Asturias** (COPAE). Mercado de alimentos ecológicos.
- Showcooking** con productos ecológicos a cargo de la **Escuela de Hostelería del IES Valle** de Aller y el **COPAE**.
- La Ecolóxica.** Expositor de productos.
- ASTURHUMUS.** Expositor (humus de lombriz, sustratos ecológicos, lombriz roja de California) e información sobre la importancia del reciclaje para la protección del medio ambiente.
- Quesera del Cares S.L** Expositor con queso ecológico.
- Andrea Luna Obrador.** Expositor de productos.
- Molinos Retuerta.** Expositor con harina ecológica de molienda tradicional (molino de agua)
- Setas DeTronco.** Expositor de seta Shiitake ecológica en troncos de roble.
- Oxfam-Intermon.**
- Teverga Obras y Gestión Medioambiental S.L.** Expositor de frutos rojos ecológicos y mermelada de frambuesa, mora y arándanos.
- Shiit-Astur.** Expositor de seta Shiitake ecológica sobre tronco, y obrador ecológico de pasta fresca artesanal sin gluten.
- Atroposbelladonna.** Artesana de la salud y creadora de la danza experimental DanzAromática.
- Cruz Roja Española.** Presentación del Multicanal Cruz Roja Te Escucha, apoyo psicosocial gratuito y confidencial telefónico, toma de biomedidas y difusión de material para promover hábitos saludables en la salud cardiovascular.
- Asociación Española Contra el Cáncer** (AECC).
- Axuntase Sociedad** Cooperativa Asturiana de Iniciativa Social. Información sobre el proyecto Cohousing-Viviendas Colaborativas Asturias.
- Médicus Mundi Norte.** Información y sensibilización sobre la situación socio-sanitaria de los países del Sur Global (Burkina Faso, Mali, Honduras, Guatemala). Exhibición y venta de artesanía de África y América Latina.
- Asociación Caer y Levantarse** (CAYLE). Mesa informativa y de sensibilización sobre las adicciones sin sustancia.
- Alcohólicos Anónimos.**
- Asociación de Familiares y amigos de personas afectadas por el alcoholismo** (Al-Anon/Alateen). Mesa de sensibilización e información sobre cómo ayuda a familiares y amigos de personas afectadas por el alcoholismo.
- Ludópatas Asociados en Rehabilitación del Principado de Asturias** (LARPA)
- Asociación Abrazos Verdes Asturias.** "Cabinas de escucha" para dar apoyo a supervivientes en duelo por suicidio.
- Centro Ginesta.** Información en el acompañamiento de procesos vulnerables, información sobre grupos de ayuda mutua, taller para resolución de conflictos.
- Asociación de Enfermos de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica del Principado de Asturias** (AENFIPA). Mesa de sensibilización e información sobre hábitos saludables y autocuidado.
- Liga Reumatológica Asturiana** (LAR). Mesa informativa y reparto de material divulgativo sobre las enfermedades reumáticas.
- Asociación para la Lucha contra las Enfermedades Renales** (ALCER Asturias). Mesa de sensibilización sobre la donación de órganos e información sobre la asociación.
- Asociación Celiaca Principado de Asturias** (ACEPA). Expositor informativo sobre enfermedad celiaca y dieta sin gluten.
- Mapfre Seguros.**
- Club Gimnástico de Grado.**

PÍLDORAS INFORMATIVAS: - DOMINGO 11 - DURANTE LA CELEBRACIÓN DE LA FERIA -

11:30 "Beneficios de la re-conexión con la naturaleza para nuestra salud". Ángela Lavilla Cañedo, facilitadora en ecopsicología.

11:40 Alimentación consciente o psiconutrición: cuando las emociones influyen en nuestra alimentación". Azucena García, psicóloga voluntaria. El Teléfono de la Esperanza Asturias.

11:50 "Movilidad sostenible: en busca de una sociedad activa". Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de Asturias.

12:00 "Los alimentos ecológicos en el contexto de una alimentación saludable". Consejo de la Producción Agraria Ecológica del Principado de Asturias.

12:10 "La farmacia como activo de salud". Colegio Oficial de Farmacéuticos de Asturias.

12:20 "Duelo por suicidio de un ser querido". Asociación Abrazos Verdes.

12:30 "Cruz Roja te escucha". Puesto de acción voluntaria: Begoña García.

12:40 "Si no hay sustancia, ¿Por qué le llaman adicción?". Asociación Caer y Levantarse.

12:50 "Intervención social". Lurdes García del Centro Ginesta.

13:00 "Descifrando tu esencia... Conócete, acéptate, supérate. Herramientas para seguir el camino de tu propia evolución". Atroposbelladonna.

12:00 Taller de bicicuela (circuito cerrado para aprender a montar y habilidades básicas en bici) dirigido a niños y niñas de todas las edades. Organiza Asturies ConBici. Lugar: El Frontón.

12:30 "Qigong animista: meditación en movimiento". Imparte Ángela Lavilla Cañedo. Lugar: kiosco situado en el Parque de Arriba.

13:00 Exhibición de Gimnasia Rítmica. Organiza el Club Gimnástico de Grado. Lugar: El Frontón.

13:00 Showcooking con productos ecológicos a cargo de la Escuela de Hostelería del IES Valle de Aller y el COPAE.

17:00 Visita guiada al Museo Etnográfico y de Historia de Grau/Grado- Villa y Mercado, con Gustavo Fernández, cronista oficial de Grado. Lugar: Palacio de Fontela.

OTRAS ACTIVIDADES

- "Los beneficios de la lactancia materna". Difusión de un vídeo grabado en una de las clases de preparación al parto que imparte Victoria García, matrona en el Centro de Salud de Grado. Colabora Marga Gómez, enfermera de pediatría.

- "¿Cómo recuperar el suelo pélvico tras el post parto?". Imparte Bárbara Barrado, fisioterapeuta especialista en el abordaje integral del suelo pélvico. Jueves 8 de junio, a las 13h en el Centro de Salud de Grado.

- Talleres de Prevención de Accidentes de Tráfico y Primeros Auxilios. Colabora el profesorado y alumnado de 6º de Educación Primaria de los colegios Virgen del Fresno y Bernardo Gurdíel. Imparte Cruz Roja Española.

- Centro de Interés sobre Salud y Bienestar en la Biblioteca Municipal "Valentín Andrés".

