



El Ayuntamiento de Adra, junto al Centro de Salud de la ciudad, ha organizado una extensa programación para celebrar, un año más, su tradicional Semana de la Salud, que se desarrollará desde el próximo lunes, 27 de mayo, hasta el viernes 31 coincidiendo con la conmemoración del Día Mundial Sin Tabaco. "Serán cinco jornadas en las que disfrutaremos de más de una veintena de actividades, talleres y charlas con las que se fomentarán los hábitos saludables entre la población abderitana". Así lo ha dado a conocer el alcalde, Manuel Cortés, junto al director del Centro de Salud, Enrique Rodríguez.

El primer edil ha detallado que "volvemos a apostar por la celebración de la Semana de la Salud, porque creemos firmemente que es vital centrarnos en el cuidado de nuestra salud, tanto física como mental", y para ello, "es necesario que todos, desde los más pequeños hasta los más mayores, tengamos los conocimientos necesarios sobre hábitos de vida saludables, de la mano de profesionales de la salud". Cortés ha agradecido la "fundamental" colaboración del Centro de Salud en el desarrollo de las diferentes citas que se van a desarrollar a lo largo de la semana". Asimismo, el alcalde ha animado a vecinos y vecinas a formar parte de estos talleres y charlas "tan beneficiosos para todos".

Por su parte, el director ha destacado que "son unos días para dejar a un lado la medicina centrada en la enfermedad, y poner el foco en la promoción de la salud". Para ello, "vamos a desarrollar una serie de talleres y charlas con los que fomentaremos los hábitos saludables, la importancia del diagnóstico precoz de la enfermedad y de implicar a los pacientes y los cuidadores en el proceso de su enfermedad". Estas actividades, ha apuntado Rodríguez, "irán dirigidas a toda la población abderitana, desde escolares, adolescentes y adultos, hasta personas mayores". Además, ha destacado que "apostamos un año más por la jornada de puertas abiertas del Centro de Salud, para que todos y todas conozcan las instalaciones, el personal y el funcionamiento del centro". Finalmente, ha agradecido a Ayuntamiento y a los profesionales implicados, su colaboración para el "buen" desarrollo de esta nueva edición de la Semana de la Salud de Adra.

El alcalde y el director, han estado acompañados de la concejala de Salud, Patricia Berenguel; del portavoz del equipo de Gobierno, José Crespo; así como del coordinador de Enfermería y

la coordinadora de Administración del Centro de Salud, Manuel Sánchez y María Isabel Toledano, además del técnico municipal de Salud, Paco Fernández.

### **Programación de la Semana de la Salud 2024**

La programación de la Semana de la Salud en Adra para este 2024 puede ser consultada en la web del Ayuntamiento, [www.adra.es](http://www.adra.es), y consta de las siguientes fechas:

Lunes, 27 de mayo

09:00 h. Taller de yoga, RCP infantil y uso correcto de las pantallas CEIP Abdera – Enfermera escolar UGC Adra.

09:30 h. Charla uso adecuado de los antibióticos - Centro de Interpretación de la Pesca - Pediatra UGC Adra.

10:30 h. Charla fomento lactancia materna - Centro de Interpretación de la Pesca - Matrona UGC Adra.

12:00 h. Mesa Informativa Centro de Salud Adra.

Martes, 28 de mayo

09:30 h. Taller envejecimiento activo - Edificio Servicios Sociales - Mireya Ibáñez.

09:30 h. Taller alimentación saludable - Centro de Interpretación de la Pesca - Enfermera Centro de Salud.

09:30 h. Actividad física y desayuno saludable - Entrada Centro de Salud.

11:30 h. Taller a cuidadoras cuidados de la piel – Centro de Salud - Enfermera gestión casos UGC Adra.

12:00 h. Mesa Informativa - Centro de Salud.

12:30 h. Taller patología mamaria y autoexploración – Centro de Salud - Médico Familia UGC Adra.

09:15-13:45 h. Yincana Deportiva Saludable jóvenes - Pabellón de Deportes - TSEAS IES Abdera.

Miércoles, 29 de mayo

10:00 h. Taller cuidados pies en pacientes diabéticos – Centro de Salud Adra - Enfermera UGC Adra.

10:30 h. Taller prevención adicciones adolescentes - Centro de Interpretación de la Pesca - Enfermera Escolar UGC.

11:00 h. Jornada de puertas abiertas – Centros UGC

12:00 h. Mesa Informativa Centro de Salud Adra.

12:30 h. Taller uso adecuado de inhaladores – Centro de Salud - Residentes medicina y Enfermera de familia UGC.

18:00 a 20:00 h. Jornadas Menopausia - CIP Clínica Carmen Maldonado.

-Menopausia y nutrición con Cristian Rodríguez, dietista y biotecnología de la alimentación.

-Actividad física en menopausia con Eva, de Sano La Curva.

-Menopausia y fisioterapia: suelo pélvico y osteomuscular con Carmen Maldonado y Anabel Fernández, fisioterapia y fisioterapia uroginecológica.

-Ginecología en menopausia con Esmeralda López, ginecóloga.

Jueves, 30 de mayo

09:00 h. Taller de yoga, RCP infantil y uso correcto de las pantallas CEIP Pedro Mena - Enfermera escolar UGC.

09:15 h. Trastornos de la conducta alimentaria - IES Gaviota - Enfermera Escolar UGC Adra.

09:30 h. Taller sobre sexualidad e infecciones - Centro Salud – Médico de Familia y Residente de UGC.

10:30 h. Coloquio 'Adicciones con y sin sustancia' - Escuela Familia - CIP - Técnico municipal de prevención de adicciones.

10:00 h. Taller toma de tensión, oxígeno y psicología - Plaza Puerta del Mar.

11:30 h. Charla 'Afrontar situaciones estresantes para cuidadoras' Centro Salud - Trabajador social UGC.

12:00 h. Mesa Informativa - Centro de Salud Adra.

17:30 h. Prevención y detección problemas salud infantil Clínica Ayla - psicóloga, pediatra y logopeda.

Viernes, 31 de mayo

10:00 h. Entrega premios videos saludables Centros educativos.

Adra, 21 de mayo de 2024