

# SEMANA DE LA SALUD EN ADRA

**Ayuntamiento de  
Adra**

**FEBRERO 2013**



DOMINGO DÍA 3 : 10:00 h Infantil y 11:00 h Adultos. VI Carrera Urbana Ciudad de Adra. Salida Explanada Pabellón Municipal Deportes.

LUNES DÍA 4 : 10:00h Ruta Urbana a Pié |Salida Puerta del Mar | y Desayuno Saludable

10:30h Stands Informativos Hábitos saludables en Puerta del Mar | Ayuntamiento |.

13:45 h Conferencia Alimentación Sana y Ejercicio Físico en la Adolescencia . Alumnos del IES VIRGEN DEL MAR

MARTES DÍA 5 : 13:45 h Conferencia Alimentación Sana y Ejercicio Físico en la Adolescencia . Alumnos del IES ABDERA

17:00h Conferencia Alimentación Sana y Ejercicio Físico en Adultos. Centro Educación Permanente Mediterráneo. |Adultos|.

18:00h Yoga. Paseo Marítimo Poniente junto a Piscina Municipal. | Para todos los ciudadanos|

19:00h Conferencia Alimentación Sana y Ejercicio Físico en Adultos. IES ABDERA. |alumnos Educación Adultos ESA|.

MIÉRCOLES DÍA 6: 10:30h IX Carrera km de Solidaridad .Save The Children. Paseo Marítimo Pago del Lugar |Alumnos IES ABDERA|

11:30h Pilates. Paseo Marítimo Poniente junto a Piscina Municipal |Para Todos los ciudadanos |

13:00h Conferencia Alimentación Sana y Ejercicio Físico en la Adolescencia. Alumnos del CEIP Nueva Andalucía .

17:00h Conferencia Nutrición, Inmunidad y Cáncer. Prevención y Tratamiento. Merienda Saludable . Centro Cultural.

JUEVES DÍA 7: 13:45 h Conferencia Alimentación Sana y Ejercicio Físico en la Adolescencia. IES Gaviota. Alumnos

18:00 h Taichi . Paseo Marítimo Poniente junto a Piscina Municipal. | Para todos los ciudadanos|

VIERNES DÍA 8:

10:00h Gerontogimnasia. Pista Deportiva del Pabellón Municipal Deportes . Adultos mayores

DOMINGO DÍA 10: 10:00h Entrega dorsales y 11:00 Salida. Día de la Bicicleta. Salida Puerta del Mar | Ayuntamiento |. Todos los ciudadanos.

INFORMACIÓN: Pabellón Municipal de Deportes 950 40 60 70 y Ayuntamiento de Adra. Edific. Plaza.



CONSEJERÍA DE SALUD  
Y BIENESTAR SOCIAL



Servicio Andaluz de Salud  
CONSEJERÍA DE SALUD Y BIENESTAR SOCIAL  
CENTRO DE ATENCIÓN AL CIUDADANO



DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE  
ALMERÍA

DÍPTICO



**PROYECTO PLAN LOCAL DE SALUD DE ADRA**

**Organiza y Financia:**



**Colaboraciones:**

- Centro de Salud de Adra
- Cruz Roja Española
- Asoc. Lucha Contra el Cáncer
- Asoc. Esclerosis Múltiple
- Asoc. Fibromialgia "ABDERA"
- Asoc. Mujeres Inmaculada Marina
- Santiago Salinas Cañas.



**DEL 3 AL 10 DE FEBRERO 2013**

**Ayuntamiento de Adra**

**SEMANA DE LA SALUD ADRA**

**Para más información:** Ayuntamiento de Adra Edfc. Plaza 1ª planta. Tif 950 400400. Ext. 1315 y Pabellón Municipal Deportes. Tif 950604070

**PROGRAMACIÓN**

**DOMINGO 3 de febrero**

VI Carrera Urbana Ciudad de Adra

10:00 h Carrera Infantil (de 80 a 1000m según categoría)

11:00 h Carrera Adultos (9km)

Salida: Explanada Pabellón de Deportes

Inscripción e Información: Pabellón Deportes

**LUNES 4 de febrero**

10:00 h Ruta Urbana a Pié. Desayuno saludable

Salida de Puerta del Mar (Ayuntamiento) y finaliza en Pabellón Municipal de Deportes C/ Marismas donde se organizará un desayuno saludable.

10:30 h Stands en la plaza del Ayuntamiento.

Mesas Informativas hábitos saludables: Ayuntamiento de Adra, Distrito Sanitario Poniente Almería, Asoc. de Fibromialgia ABDERA, Asoc. Esclerosis Múltiple, Asoc. Lucha contra el Cáncer, Cruz Roja Española

13:45 h Conferencia Alimentación Sana y Ejercicio Físico en la Adolescencia .

Alumnos del IES Virgen del Mar.

Imparte: Alejandra López López. Médico de Familia Centro de Salud de Adra

**MARTES 5 febrero**

13:45 h Conferencia Alimentación Sana y Ejercicio Físico en la Adolescencia .

Alumnos del IES ABDERA

Imparte: Alejandra López López. Médico de Familia Centro de Salud de Adra.

17:00 h Conferencia Alimentación Sana y ejercicio físico en Adultos .

Alumnos adultos . Centro Educación Permanente Mediterráneo. Adultos . C/ Tarrasa .CEIP San Fernando.

Imparte: Valentina Estevez Ferrón. Enfermera Centro Salud de Adra

18:00 h Yoga

Paseo Marítimo Poniente ( junto a la piscina)

19:00 h Conferencia Alimentación Sana y Ejercicio Físico en Adultos .

Alumnos adultos ESA. IES ABDERA.

Imparte: Valentina Estevez Ferrón.

**MIÉRCOLES 6 de febrero**

10:30 h Carrera Km de Solidaridad. Save The Children.

Alumnos y profesores IES ABDERA .Paseo Marítimo Pago del Lugar ( Edfi Gémenis ).

11:30 h Pilates

Para todos los ciudadanos. Paseo Marítimo Poniente ( junto a la piscina)

13:00 h Conferencia Alimentación Sana y Ejercicio Físico en la Adolescencia .

Alumnos del CEIP Nueva Andalucía

Imparte: Alejandra López López. Médico de Familia Centro de Salud de Adra.

17:00 h Conferencia Nutrición, Ejercicio físico, Inmunidad y Cáncer. Prevención y Tratamiento. Merienda Saludable

Centro Cultural de Adra. Plaza Enrique Sierra Valenzuela.

Imparte: Santiago Salinas Cañas. Farmacéutico col nº 825 Diplomado en Nutrición y Dietética y Especialista en Patologías Alimentarias.

**JUEVES 7 de febrero**

13:45 h Conferencia Alimentación Sana y Ejercicio Físico en la Adolescencia .

Alumnos del IES Gaviota

Profesora: Alejandra López López. Médico de Familia Centro de Salud de Adra.

18:00 h Taichi

Para todos los ciudadanos. Paseo Marítimo Poniente ( junto a la piscina).

**VIERNES 8 de febrero**

10:00 h Gerontogimnasia

Adultos mayores. Pista Deportiva del Pabellón Municipal de Deportes

**DOMINGO 10 de febrero**

Día de la Bicicleta. Para todos los ciudadanos

10:00 Entrega de Dorsales

11:00h Salida. Recorrido: Salida Puerta del Mar ( Ayuntamiento ),Natalio Rivas, Fuente del Mar, Paseo Marítimo, Avda Mediterráneo, Avda del Censo ,Santa Julia, Paseo de los Tristes y finaliza en Paseo Marítimo Pago del Lugar Anfiteatro.