SEMANA DE LA SALUD EN

ADRA

Ayuntamiento de Adra

FEBRERO 2013



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

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

13:45 h Conferencia Alimentación San a y Ejercido Físico en la Adolescencia . Alumnos del I BS VIRGEN DEL MAR

MARTES DIAS : 13:45 h Conferencia Ali mentadón Sana y Ejercicio Físico en la "Adolescencia". Alumnos del IBS A BDERA

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

[Adultos].

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

19:00h Conferencia Alimentación Sana y Ejercicio Fisico en Adultos, IES ABDERA (alumnos Educación Adultos ESA).

MIÉRCOLES DIA 6: 10:30h IX Carrera km de Solidaridad .Save The Children . Paseo Maritimo Pago del Lugar (Alumnos IES ABDERA)

11:30h Pilates. Paseo Maritimo Poniente junto a Piscina Municipal (Para todos los ciudadanos)

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

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

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

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

VIERNES DIA 8:

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

DOMINGO DIA 10: 10:00h Entrega diorsales y 11:00 Salida, Dia de la Bicicleta, Salida Puerta del Mar | Ayuntamiento |. Todos los ciudadanos.

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













DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE ALMERÍA

DÍPTICO



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 v 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. MIERCOLES 6 de febrero

10:30 h Carrera Km de Solidaridad. Save The

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

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

13:00 h Conferencia Alimentación Sana y Eiercicio 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

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.

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.