



El Ayuntamiento de Adra ha presentado una nueva edición de la 'Semana de la Salud' que se celebrará del 24 al 31 de este mes de mayo, con un amplio abanico de actividades, organizadas de la mano del Centro de Salud y Cruz Roja de Adra. Durante esos días, abderitanos, abderitanas y visitantes, de todas las edades, podrán disfrutar de talleres, actividades y de la VI Carrera Popular del Día Mundial del Tabaco, que tendrá lugar en la mañana del 31 de mayo.

El alcalde de Adra, Manuel Cortés, ha presentado esta programación, junto a la concejala de Salud, Patricia Berenguel; y el Coordinador de Cuidados de Enfermería de la Unidad de Gestión Clínica de Adra, Manuel Sánchez. El primer edil ha destacado que "desde el Ayuntamiento queremos seguir fortaleciendo nuestro compromiso por la salud", por ello, el Consistorio ha organizado esta semana llena de actividades "destinadas a promover hábitos de vida saludables entre la ciudadanía abderitana, de la mano de profesionales de la salud".

En este sentido, Cortés, ha querido agradecer su colaboración al Centro de Salud y a Cruz Roja "por aportar vuestros importantes conocimientos en la materia", asegurando que "sin la ayuda de estas dos entidades la 'Semana de la Salud' no podría celebrarse". Por último, el alcalde ha animado a la participación "activa" en estas actividades, "organizadas en el marco de nuestro proyecto del Plan Local de Salud".

Por su parte, Sánchez ha explicado que las actividades, "que hemos diseñado con mucha ilusión", están pensadas para todas las edades "desde nuestros escolares hasta las personas más vulnerables". Para los más pequeños, desde el Centro de Salud se ha programado un concurso de alimentación saludable, que se llevará a cabo en todos los colegios de la localidad. Como ha indicado el coordinador, las actividades llegarán también a las barriadas, con actividades lúdico-deportivas en La Curva y en Puente del Río. Actividades, todas ellas "que van a ser muy útiles para aprender buenos hábitos que nos ayuden a cuidar nuestra salud". A esta presentación, además, han asistido Paco Fernández, técnico municipal de Salud; Judith Cusio, personal técnico de Cruz Roja de Adra; y María Isabel Toledano, coordinadora administrativa del Centro de Salud de Adra.

## **Amplio abanico de actividades**

Las actividades arrancarán el próximo martes, 24 de mayo, con un taller de uso correcto de inhaladores a pacientes EPOC. Ese mismo días, y hasta el 30, se desarrollará el concurso de carteles sobre alimentación saludable en los centros educativos de la localidad. Además, durante toda la semana, se celebrarán talleres de RCP, primeros auxilios, accidentabilidad y alimentación saludable en los CEIPs, impartidos por enfermería escolar de la UGC en colaboración con técnicos de emergencias.

Los días 24 y 26, a las puertas del Centro de Salud, estará instalada una mesa informativa en la que profesionales de esta materia ofrecerán información y consejos a quienes se acerquen a ella. Ese mismo punto de información estará disponible los días 25 y 27 en el Mercado de Adra. En las barriadas, se celebrarán caminatas saludables los días 24, 25, 26 y 31 en La Curva; y actividades lúdico-deportivas el 25 en Puente del Río y el 27 en La Curva.

Además, el día 26, se ofrecerá un taller destinado a cuidadoras sobre rutina física de preparación al inicio de la jornada, que será en el Pabellón de Deportes de 12:00 a 13:00 horas; y un taller, también dirigido a cuidadoras, sobre la cesta de la compra saludable, en el Centro de Salud, de 10:00 a 11:30 horas. Igualmente, se ha organizado un tercer taller sobre movilización de pacientes, que se llevará a cabo de 11:00 a 12:00 del día 30 de mayo en la sala de fisioterapia del Centro de Salud.

## **VI Carrera Popular del Día Mundial Sin Tabaco**

Con motivo del Día Mundial Sin Tabaco, que se conmemora cada 31 de mayo, el Ayuntamiento de Adra ha organizado la sexta edición de la Carrera Popular. Una cita deportiva que reúne a cientos de abderitanos y visitantes de todas las edades y que comenzará a las 09:30 horas, en el recinto ferial, con las inscripciones, entrega de dorsales y entrenamientos dirigidos. Durante esta jornada, se realizarán varias carreras por edades, infantil (200 metros), juvenil (2,5 kilómetros) y adulto (5 y 2,5 kilómetros), cuyo recorrido llega hasta La Caracola.

Además de la carrera, se podrá disfrutar de un taller de baile impartido por la Asociación 'Adra Baila', una coreografía de zumba de la mano de la monitora Ada Rincón Cervera, un taller de primeros auxilios de la mano de Cruz Roja de Adra, un desayuno saludable y mesas informativas. Asimismo, durante la jornada del 31 de mayo, se entregarán premios y los diplomas del concurso de carteles de alimentación saludable.

Adra, 31 de mayo de 2022