

Cascante, del 7 al 13 de octubre

III Semana Saludable

La salud, el pilar de nuestra vida
La salud, el pilar de nuestra vida



ORGANIZA:



AYUNTAMIENTO DE CASCANTE
Concejalía de Salu

PATROCINA:



Gobierno de Navarra
Departamento de Salud

Lunes, 7 de octubre



11:10 horas – Colegio Santa Vicenta
ALMUERZO SALUDABLE

ORGANIZA: Concejalía de Salud

11:30 horas – Centro Termolúdico
TALLER DE ACTIVIDAD FISICA
“Marcha Nórdica”

Con Bruno Cerro

ORGANIZA: Centro Termolúdico de Cascante

12:30 horas – Centro Termolúdico
TALLER DE ACTIVIDAD FISICA
“Gimnasia Acuática”

Con Hartmann Zapata

ORGANIZA: Centro Termolúdico de Cascante

19:00 horas – Segunda Planta Casa Cultura
CHARLA
“Factores emocionales en salud”

PONENTES: Almudena Marín y Chari Cuenca

ORGANIZA: Concejalía de Salud y Centro de Salud de Cascante

Martes, 8 de octubre



10:00 horas – Escuela Infantil Colorettes
ALMUERZO SALUDABLE

ORGANIZA: Concejalía de Salud

11:30 horas – Centro Termolúdico
TALLER DE ACTIVIDAD FISICA
“Gimnasia abdominal hipopresiva”

Con Ausra Paulikaite

ORGANIZA: Centro Termolúdico de Cascante

12:30 horas – Centro Termolúdico
TALLER DE ACTIVIDAD FISICA
“Circuito Hidroterapia”

Con Jara González

ORGANIZA: Centro Termolúdico de Cascante

15:20 horas – Colegio Santa Vicenta
ACTIVIDAD – TALLER
“Fisioterapia en la prevención del dolor de espalda”

PARTICIPANTES: Escolares Colegio Santa Vicenta con Vicenta Gómara Jiménez.

ORGANIZA: Concejalía de Salud

Miércoles, 9 de octubre



09:00 horas – Colegio Santa Vicenta y Escuela Infantil Colorettes
AL COLE EN BICI

ORGANIZA: Concejalía de Salud

11:10 horas – Colegio Santa Vicenta
ALMUERZO SALUDABLE

ORGANIZA: Concejalía de Salud

11:30 horas – Centro Termolúdico
TALLER DE ACTIVIDAD FISICA
“Marcha Nórdica”

Con Bruno Cerro

ORGANIZA: Centro Termolúdico de Cascante

12:30 horas – Centro Termolúdico
TALLER DE ACTIVIDAD FISICA
“Gimnasia Acuática”

Con Hartmann Zapata

ORGANIZA: Centro Termolúdico de Cascante

19:00 horas – Segunda Planta Casa Cultura

CHARLA

“Prevención cardiovascular”

PONENTE: Dr. Alejandro Ros Satrústegui

ORGANIZA: Concejalía de Salud

Jueves, 10 de octubre  cascante.salud

10:00 horas – Escuela Infantil Coloretos

ALMUERZO SALUDABLE

ORGANIZA: Concejalía de Salud

11:30 horas – Parque del Romero

TALLER DE ACTIVIDAD FISICA

“Ejercicio en Parque del Romero”

Con Christian Gil

ORGANIZA: Centro Termolúdico de Cascante

12:30 horas – Centro Termolúdico

TALLER DE ACTIVIDAD FISICA

“Circuito Hidroterapia”

Con Jara González

ORGANIZA: Centro Termolúdico de Cascante

15:20 horas – Colegio Santa Vicenta

ACTIVIDAD – TALLER

“Fisioterapia en la prevención del dolor de espalda”

PARTICIPANTES: Escolares Colegio Santa Vicenta con Vicenta Gómara Jiménez.

ORGANIZA: Concejalía de Salud

19:00 horas – Segunda Planta Casa Cultura

CHARLA IMPARTIDA POR LA ASOCIACION ESPAÑOLA CONTRA EL CANCER (AECC)

ORGANIZA: Concejalía de Salud

Viernes, 11 de octubre  cascante.salud

11:10 horas – Colegio Santa Vicenta

ALMUERZO SALUDABLE

ORGANIZA: Concejalía de Salud

11:30 horas – Centro Termolúdico

TALLER DE ACTIVIDAD FISICA

“Ejercicio en Sala Fitness”

Con Goyo Ladrón

ORGANIZA: Centro Termolúdico de Cascante

12:30 horas – Centro Termolúdico

TALLER DE ACTIVIDAD FISICA

“Gimnasia Acuática”

Con Hartmann Zapata

ORGANIZA: Centro Termolúdico de Cascante

19:30 horas – Segunda Planta Casa Cultura

CHARLA

“Fisioterapia para el suelo pélvico”

PONENTE: María Medrano

ORGANIZA: Concejalía de Salud

20:30 horas – Punto de Encuentro Joven

“Fiesta del cóctel saludable”

ORGANIZA: Concejalía de Salud

Sábado, 20 de octubre  cascante.salud

11:00 horas – Plaza de los Fueros

CARPAS

“Estilo de vida saludable”

- . Toma de tensión y glucemia
- . Productos de apoyo
- . Asociaciones de Discapacidad

Degustación de leche la “Vaca Sara”

ORGANIZA: Colectivo de profesionales sanitarios de
Cascante, Cruz Roja y Concejalía de Salud
12:00 horas – Plaza de los Fueros

ACTIVIDAD
Desfile de Gigantes
“sanitarios” y Gaiteros

13:00 horas – Bares
ACTIVIDAD
“Pinchos saludables”

Degustación de pinchos saludables
elaborados por los bares de Cascante

Pincho + bebida (zurito, vino o mosto) 2 €

ORGANIZA: Colectivo de bares de Cascante

17:00 horas – Plaza de los Fueros
ACTIVIDAD
“Street-ball Intergeneracional”
y
Merienda saludable

ORGANIZA: Concejalías de Salud y Deporte

Domingo, 13 de octubre  cascante.salud

10:30 horas – Centro Termolúdico
ACTIVIDAD
“Día de la bicicleta”

Recorrido por todo el casco urbano de Cascante
finalizando la actividad con un almuerzo saludable
en el aparcamiento del Centro Termolúdico
Posteriormente se repartirá un almuerzo
saludable.

ORGANIZA: Concejalías de Deporte y Salud

19:30 horas – Centro Cultural Avenida
CINE

“Maktub”



Entrada gratuita

ORGANIZA: Concejalía de Salud

A lo largo de la Semana Tele-Cascante
retransmitirá programación especial con
motivo de la Semana Saludable

AGRADECIMIENTOS:

Profesionales sanitarios de Cascante
Centro Termolúdico de Cascante
Asamblea local Cruz Roja
Centro de Salud de Cascante
Colegio Santa Vicenta María
Escuela Infantil Colorettes
Residencia Nuestra Señora del Rosario
D^a. Almudena Marín
D^a. Chari Cuenca
D. Alejandro Ros
D^a. María Medrano
Adriana Tabuenca
Club Ciclista 39 x 26
Ciclos Gamen
AECC
Kaiku
La Casa del Aceite
Lechería Planillo
Colectivo de bares de Cascante
Artemira
InGrafik Diseño Gráfico
ANASAPS – Asociación Navarra para la Salud Mental
AMIMET - Asoc. de personas con discapacidad física
RETINA NAVARRA -Discapacidad Visual.

A todo el personal de apoyo

