

Exposición Semana Saludable
Inauguración día 13 de octubre
19:00 horas Casa de Cultura

Lunes, 15 de octubre 

9:30 horas – Colegio Santa Vicenta

ACTIVIDAD – TALLER

“Fisioterapia en la prevención del dolor de espalda”

PARTICIPANTES: Escolares Colegio Santa Vicenta

ORGANIZA: Colectivo de profesionales sanitarios de Cascante

11:00 horas – Colegio Santa Vicenta y Escuela Infantil Colorettes

ALMUERZO SALUDABLE

ORGANIZA: Concejalía de Salud

11:30 horas – Parque del Romero

TALLER DE ACTIVIDAD FISICA

“Circuito Saludable”

Con Goyo Ladrón

ORGANIZA: Centro Termolúdico de Cascante

18:30 horas – Segunda Planta Casa Cultura

CHARLA

“La importancia de donar”

PONENTE: ADONA

Asociación de donantes de sangre de Navarra

ORGANIZA: Asociación de donantes de sangre de Cascante

20:00 horas – Segunda Planta Casa Cultura

CHARLA

“Productos peligrosos en el armario”

PONENTE: D. Jesús Ayensa Calvo
Médico

ORGANIZA: Centro de Salud de Cascante

Martes, 16 de octubre 

11:30 horas – Centro Termolúdico

TALLER DE ACTIVIDAD FISICA

“¿Qué hacer en una sala de fitness?”

Con Goyo Ladrón

ORGANIZA: Centro Termolúdico de Cascante

18:00 horas – Parking Centro Termolúdico

ACTIVIDAD

DONACION VOLUNTARIA DE SANGRE EN EL AUTOBUS DE ADONA

ORGANIZA: Asociación de donantes de sangre de Cascante

19:30 horas – Segunda Planta Casa Cultura

CHARLA

“La menopausia, una etapa más en la vida”

PONENTE: Lorena Cervantes Munilla

Diplomada en Nutrición Humana y Dietética

ORGANIZA: Concejalía de Salud

Miércoles, 17 de octubre 

11:00 horas – Colegio Santa Vicenta y Escuela Infantil Colorettes

ALMUERZO SALUDABLE

DONADO por FLORETTE

ORGANIZA: Concejalía de Salud

11:30 horas – Pistas de Atletismo

TALLER DE ACTIVIDAD FISICA

“Circuito saludable”

Con Angel Carrica

ORGANIZA: Centro Termolúdico de Cascante

18:30 horas – Segunda Planta Casa Cultura

TALLER

“Cuidando al cuidador”

ORGANIZA: Colectivo de Profesionales sanitarios de Cascante

20:00 horas – Segunda Planta Casa Cultura

CHARLA

“Previniendo adicciones tecnológicas”

ORGANIZA: Fundación Dédalo

Jueves, 18 de octubre 

9:30 horas – Colegio Santa Vicenta y Escuela Infantil Colorettes

TALLER DE CUIDADO BUCAL

ORGANIZA: Clínica Dental Lasheras de Cascante

11:00 horas – Residencia Nuestra Señora Del Rosario

ACTIVIDAD – TALLER

“Regresamos a los fogones”

PARTICIPANTES: Escolares del Colegio Santa Vicenta y residentes del Hogar Nuestra Señora del Rosario

ORGANIZA: Colectivo de profesionales sanitarios de Cascante

11:30 horas – Centro Termolúdico

TALLER DE ACTIVIDAD FISICA

“Clase de Yoga-Tai Chi-Pilates”

Con Ausra Paulikaite

ORGANIZA: Centro Termolúdico de Cascante

18:00 horas – Segunda Planta Casa Cultura

CHARLA

“Drogas de hoy”

PONENTE: D. Guillermo Lasheras
Médico

ORGANIZA: Concejalía de Salud

19:30 horas – Segunda Planta Casa Cultura

CHARLA

“Aprendamos a cuidar nuestra espalda”

PONENTE: D^a. M^a Jesús Condón
Médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación

ORGANIZA: Concejalía de Salud

Viernes, 19 de octubre 

11:00 horas – Colegio Santa Vicenta y Escuela Infantil Colorettes

ALMUERZO SALUDABLE

DONADO por KAIKU

ORGANIZA: Concejalía de Salud

11:30 horas – Centro Termolúdico

TALLER DE ACTIVIDAD FISICA

“Circuito de Hidrocinesiterapia”

Con Eva Alfaro

ORGANIZA: Centro Termolúdico de Cascante

18:30 horas – Segunda Planta Casa Cultura

CHARLA

“Ejercicio físico en personas con enfermedad cardiovascular”

PONENTE: Goyo Ladrón
Licenciado en Educación Física

ORGANIZA: Centro Termolúdico de Cascante

20:00 horas – Segunda Planta Casa Cultura

CHARLA

“Claves de una vida saludable, para el médico homeópata”

PONENTE: Mikel Fuentes
Médico. Especialista en homeopatía y salud

ORGANIZA: Concejalía de Salud

Sábado, 20 de octubre 

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

**CONTAREMOS CON LA PRESENCIA DEL EQUIPO
CICLISTA NAVARRO CAJA RURAL**

ORGANIZA: Concejalías de Deporte y Salud

19:30 horas – Segunda Planta Casa Cultura

CHARLA
“Prevención de la obesidad infantil”

PONENTE: D^a. Romy Calvo
Médico especialista en Pediatría

ORGANIZA: Concejalía de Salud

Domingo, 21 de octubre 

11:00 horas – Plaza de los Fueros

CARPAS
“Estilo de vida saludable”

ORGANIZA: Colectivo de profesionales sanitarios de Cascante, Cruz Roja y Concejalía de Salud

13:00 horas – Bares

ACTIVIDAD
“Pinchos saludables”

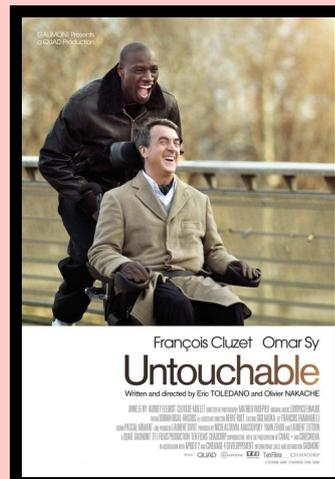
Degustación de pinchos saludables elaborados por los bares de Cascante

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

ORGANIZA: Colectivo de bares de Cascante

18:00 horas – Centro Cultural Avenida

CINE
“Intocable”



ORGANIZA: Concejalía de Salud

AGRADECIMIENTOS:

Profesionales sanitarios de Cascante
Centro Termolúdico de Cascante
Cruz Roja
Centro de Salud de Cascante
Colegio Santa Vicenta María
Escuela Infantil Colorettes
Residencia Nuestra Señora del Rosario
D. Jesús Ayensa
D. Mikel Fuentes
D^a. Romy Calvo
D^a. M^a Jesús Condón
D. Guillermo Lasheras
D^a. Lorena Cervantes
D^a. Adriana Tabuenca
Clínica Dental Lasheras
Fundación Dédalo
Equipo Ciclista Caja Rural
Club Ciclista 39 x 26
Ciclos Gamen
ADONA
AECC
Florette
Kaiku
La Casa del Aceite
Panadería Celia
Quesos Alayeto
Lechería Planillo
Colectivo de bares de Cascante
Embutidos San Antón de Barillas
Supermercado DIA
Artemira
InGrafik Diseño Gráfico

A todo el personal de apoyo

Cascante, del 15 al 21 de octubre

II Semana Saludable

Pon salud en tu vida
Pon salud en tu vida



ORGANIZA:



AYUNTAMIENTO DE CASCANTE
Concejalía de Salud

PATROCINA:



Gobierno de Navarra
Departamento de Salud