

Cascante, del 7 al 13 de noviembre

I Semana Saludable

Nuestra salud, nuestro futuro
Nuestra salud, nuestro futuro



AYUNTAMIENTO DE CASCANTE
Concejalía de Salud

Lunes, 7 de noviembre

9:00 horas –Colegio Santa Vicenta
DESAYUNO SALUDABLE

ORGANIZA: Colegio Santa Vicenta

11:00 horas –Residencia Nuestra Señora
Del Rosario

ACTIVIDAD –TALLER
PRIMERA JORNADA

*“Juegos tradicionales
intergeneracionales”*

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

ORGANIZA: Colectivo de profesionales sanitarios de
Cascante

18:00 horas –Segunda Planta Casa Cultura
CHARLA

*“Ejercicio físico a partir de los
60 años”*

PONENTE: Goyo Ladrón Rupérez
Licenciado en Educación Física

ORGANIZA: Centro Termolúdico de Cascante

20:00 horas –Segunda Planta Casa Cultura
CHARLA

*“Hábitos nocivos y consumo
de drogas”*

PONENTE: D. Jesús Ayensa Calvo
Médico

ORGANIZA: Centro de Salud de Cascante

Martes, 8 de noviembre

9:00 horas –Colegio Santa Vicenta
DESAYUNO SALUDABLE

ORGANIZA: Colegio Santa Vicenta

10:45 horas –Parque del Romero, (Circuito
saludable)

ACTIVIDAD –TALLER

“Ejercicio físico para mayores”

(máximo 30 personas por orden de inscripción)
Inscripciones Centro Termolúdico

ORGANIZA: Centro Termolúdico de Cascante

11:00 horas –Residencia Nuestra Señora
Del Rosario

ACTIVIDAD –TALLER
SEGUNDA JORNADA

*“Juegos tradicionales
intergeneracionales”*

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

ORGANIZA: Colectivo de profesionales sanitarios de
Cascante

20:00 horas –Segunda Planta Casa Cultura
ACTIVIDAD –TALLER

“Dieta Saludable”

(máximo 30 personas por orden de inscripción)
Inscripciones Centro Termolúdico

ORGANIZA: Colectivo de profesionales sanitarios de
Cascante

Miércoles, 9 de noviembre

9:00 horas –Colegio Santa Vicenta
DESAYUNO SALUDABLE

ORGANIZA: Colegio Santa Vicenta

10:45 horas –Pistas de Atletismo
ACTIVIDAD –TALLER

“Ejercicio físico para mayores”

(máximo 30 personas por orden de inscripción)
Inscripciones Centro Termolúdico

ORGANIZA: Centro Termolúdico de Cascante

11:00 horas –Centro Cultural Avenida y
Colegio Santa Vicenta
**ACTIVIDAD –TALLER
CINE**

“Ratatouille”

**TRABAJO SOBRE HABITOS
ALIMENTICIOS SALUDABLES**

PARTICIPANTES: Escolares del Colegio Santa
Vicenta

ORGANIZA: Colectivo de profesionales sanitarios de
Cascante y profesores del Colegio Santa Vicenta

18:00 horas –Segunda Planta Casa Cultura
CHARLA

*“Envejecimiento en personas
adultas”*

PONENTE: D^a. Inés Francés Román

Presidenta de la Sociedad Navarra de Geriatria y
Gerontología

ORGANIZA: Concejalía de Salud

20:00 horas –Segunda Planta Casa Cultura
CHARLA

“Ejercicio físico y salud”

PONENTE: D. Eduardo Cornago
Fisioterapeuta

ORGANIZA: Centro Termolúdico de Cascante

Jueves, 10 de noviembre

9:00 horas –Colegio Santa Vicenta
DESAYUNO SALUDABLE

ORGANIZA: Colegio Santa Vicenta

9:30 horas –Colegio Santa Vicenta
ACTIVIDAD –TALLER

*“Fisioterapia en la prevención
del dolor de espalda”*

PARTICIPANTES: Escolares del Colegio Santa
Vicenta

ORGANIZA: Colectivo de profesionales sanitarios de
Cascante

10:45 horas –Sala fitness Centro
Termolúdico

ACTIVIDAD –TALLER

“Ejercicio físico para mayores”

(máximo 30 personas por orden de inscripción)
Inscripciones Centro Termolúdico

HORARIO DE 10:45 a 11:45

ORGANIZA: Centro Termolúdico de Cascante

18:00 horas –Segunda Planta Casa Cultura
CHARLA

*“Meditación, paz y armonía en
la vida cotidiana”*

PONENTE: D. Juan Anuncibay Urrea

Profesor de meditación

ORGANIZA: Concejalía de Salud

20:00 horas –Segunda Planta Casa Cultura
CHARLA

*“Uso racional del
medicamento”*

ORGANIZA: Colectivo de profesionales sanitarios de
Cascante

Viernes, 11 de noviembre

9:00 horas –Colegio Santa Vicenta
DESAYUNO SALUDABLE

ORGANIZA: Colegio Santa Vicenta

10:45 horas –Laguna de hidroterapia
Centro Termolúdico

ACTIVIDAD –TALLER

“Ejercicio físico para mayores”

(máximo 30 personas por orden de inscripción)
Inscripciones Centro Termolúdico

ORGANIZA: Centro Termolúdico de Cascante

19:00 horas –Segunda Planta Casa Cultura

CHARLA

“Primeros auxilios pediátricos”

ORGANIZA: Colectivo de profesionales sanitarios de Cascante

20:00 horas –Punto de Encuentro Joven

ACTIVIDAD –TALLER

PRIMERA JORNADA

“Gimnasia mental para jóvenes”

PARTICIPANTES: Jóvenes de Cascante

ORGANIZA: Colectivo de profesionales sanitarios de Cascante

Sábado, 12 de noviembre

10:30horas –Centro Termolúdico

ACTIVIDAD

“Día de la bicicleta”

Recorrido de 3 kilómetros por todo el casco urbano de Cascante finalizando la actividad con un almuerzo saludable en la Plaza de los Fueros.

ORGANIZA: Concejalía de DeportesdelAyuntamiento de Cascante

19:45horas –Centro Cultural Avenida

CINE DOCUMENTAL

“Bicicleta, cuchara, manzana”

Dirección: Carles Bosch

ORGANIZA: Concejalía de Salud

Domingo, 13de noviembre

11:00 horas –Plaza de los Fueros

CARPAS

“Estilo de vida saludable”

ORGANIZA: Colectivo de profesionales sanitarios de Cascante

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 baresde Cascante

AGRADECIMIENTOS:

Profesionales sanitarios de Cascante

Centro Termolúdico de Cascante

Cruz Roja

Centro de Salud de Cascante

Colegio Santa Vicenta María

Residencia Nuestra Señora del Rosario

Colegio Oficial deEnfermería de Navarra

ClubCiclista 39x26

D^a Ines Francés Román

D. Juan Anuncibay Urra

La Casa del Aceite

Panadería Celia

Quesos Alayeto

Supermercado DIA

Lechería Planillo

Colectivo de bares de Cascante

Embutidos San Antón de Barillas

A todo el personal de apoyo