

OTRAS ACTIVIDADES

- Aerobic.
- Gimnasia de Mantenimiento.
- Gimnasia Personas Mayores.
- Deporte y Salud en Piscina Cubierta: Aquagim, Hidroterapia, Natación, Natación para Bebés, Gimnasia para Mayores.
- Senderismo "Aracena por los Caminos".
- Rutas Urbanas "Aracena Andando".
- Escuelas Deportivas Municipales.
- Campaña de Natación.

Información: Patronato Municipal de Deportes.

- Plan de Salud en Aracena y La Umbría: ejercicios de estiramientos, yoga, relajación, meditación, senderismo, deportes, charlas formativas, etc.

Información: Centro de Educación Permanente.

- Escuela de Abuelos.
- Curso de Socorrismo y Primeros Auxilios.

Información: Asamblea Local de Cruz Roja.

- Taller Gimnasia Terapéutica.
- Intervención Psicológica "aprendemos a cuidarnos".

Información: Asociación de Enfermos de Fibromialgia.

- Campañas de Prevención del Cáncer: cáncer de mama, de colón, de piel, ...
- Ayudas a enfermos de cáncer con dificultades socioeconómicas.

Información: Asociación de Lucha Contra el Cáncer.

- Taller de Estimulación Cognitiva y Gimnasia para enfermos de alzheimer y otras demencias.
- Atención Psicológica al enfermo y familiar.
- Talleres para cuidadores.

Información: Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer y Otras Demencias.

- Taller de Desarrollo Personal.
- Grupo de Ayuda Mutua.
- Actividades de Ocio y Tiempo Libre.

Información: Asociación M.A.S.A (Minusválidos Asociados Sierra de Aracena).

- Escuchando al Cuerpo.
- Pelvis.
- Gimnasia Terapéutica.
- Pilates.
- Danza del Vientre.
- Grupos de Autoayuda.

Talleres

Información: Centro Municipal de Información a la Mujer.

- Educación para el Ocio y Tiempo Libre.
- Forma Joven.

Información: Punto de Información Juvenil.

- Envejecimiento Activo y Saludable.
- Taller de Apoyo Psicológico "Cuidarse como Cuidadora".

Información: Oficina de Bienestar Social.

- Familiares de Enfermos de Alzheimer y Otras Demencias.
- Atención Temprana.
- Salud de las Mujeres.
- Forma Joven.

Escuela de Salud

Información: Centro de Salud (Trabajadora Social).

- Senderismo "Caminando por la Sierra".
- Natación Adaptada para Personas con Discapacidad.
- Campeonato de Petanca.
- Jugando al Atletismo.

Información: Servicio de Deportes Agrupados Sierra (Mancomunidad Ribera del Huelva).



2010-11

SALUD Y ALEGRÍA

CONFERENCIAS | TALLERES | ACTIVIDADES | JORNADAS

SALUD LOCAL

Aracena



Ayuntamiento de
Aracena

Bienestar Social y Calidad de Vida

Una vez finalizado en Aracena el pilotaje del proyecto Relas (Red Local de Acción en Salud) nos planteamos nuevos proyectos con el fin de consolidar esta iniciativa pionera de promoción de la salud y participación comunitaria.

Este nuevo reto tiene como objetivo **mejorar la salud, la calidad de vida y el bienestar de los ciudadanos y ciudadanas de Aracena.**

El Proyecto Salud y Alegría, que aquí os presentamos, consiste en la formación y capacitación de las personas en la promoción de hábitos y estilos de vida saludables. Por otra parte les informamos que a corto plazo se pondrá en marcha en Aracena el Consejo Municipal de Salud, como estructura de participación ciudadana y gestión de la política de salud dentro del ámbito municipal.

Por tu salud, porque la salud es responsabilidad de todos y de todas, **PARTICIPA.**

PROGRAMACIÓN

	CONFERENCIAS	TALLERES	ACTIVIDADES	JORNADAS
SEPTIEMBRE				
Viernes 17	SALUD Y ALIMENTACIÓN			
Sábado 18		CUIDAR EL CUERPO. HIGIENE POSTURAL		
Viernes 24		ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA JÓVENES EMANCIPADOS	TAICHI	
OCTUBRE				
Viernes 1			BAILE (SALSA Y MERENGUE)	
Jueves 7			RUTA Y MERIENDA SALUDABLE	
Jueves 14				CONOCE TU SIERRA (SENDERISMO)
Viernes 15	SALUD EMOCIONAL			ENCUENTRO COMARCAL DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD
Sábado 16		RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN LAS RELACIONES DE PAREJA		
Viernes 22			TAICHI	
Viernes 29			MEDITACIÓN	
NOVIEMBRE				
Viernes 5			BAILE (SALSA Y MERENGUE)	
Viernes 12	SALUD INFANTIL			
Sábado 13		RECURSOS PARA LOS TRASTORNOS DE SALUD INFANTIL		
Viernes 19			TAICHI	
Viernes 26			MALABARES, ACROBACIAS Y RISAS	
DICIEMBRE				
Viernes 10			BAILE (SALSA Y MERENGUE)	
Sábado 11			TAICHI	
Viernes 17	OSTEOPOROSIS Y ARTROSIS			
ENERO				
Viernes 7			LOS NIÑOS JUEGAN	
Viernes 14			BAILE (SALSA Y MERENGUE)	
Viernes 21	CÓMO EQUILIBRAR UN MENÚ			
Sábado 22		ALIMENTACIÓN SALUDABLE		
Viernes 28			LA VOZ COMO INSTRUMENTO DE SANACIÓN	

	CONFERENCIAS	TALLERES	ACTIVIDADES	JORNADAS
FEBRERO				
Viernes 4			RISA-AUTOESTIMA-PENSAMIENTO POSITIVO	
Viernes 11			BAILE (DANZA DEL VIENTRE)	
Viernes 18	¿...SALUD MENTAL...?			
Sábado 19		LA SALUD MENTAL COMO PROTESTA DEL CUERPO Y DEL ALMA		
Viernes 25			LA VOZ COMO INSTRUMENTO DE SANACIÓN	
MARZO				
Viernes 4			BAILE (DANZA DEL VIENTRE)	
Martes 8				MUJER Y DEPORTE
Viernes 11			RISA-AUTOESTIMA-PENSAMIENTO POSITIVO	
Viernes 18	ANTROPOLOGÍA, SALUD Y MUJER			
Sábado 19		SALUD PÉLVICA Y EL ENLACE CON EL RESTO DEL CUERPO		
Viernes 25			LA VOZ COMO INSTRUMENTO DE SANACIÓN	
ABRIL				
Viernes 1			RISA-AUTOESTIMA-PENSAMIENTO POSITIVO	
Viernes 8	REPERCUSIÓN MEDIOAMBIENTAL DE NUESTRA ALIMENTACIÓN			
Viernes 29			LA VOZ COMO INSTRUMENTO DE SANACIÓN	
MAYO				
Viernes 6	SICOSOMÁTICA Y SALUD...			
Sábado 7		SICOSOMÁTICA Y SALUD,...		
Viernes 13			RISA-AUTOESTIMA-PENSAMIENTO POSITIVO	
Jueves 19				MAYORES Y EJERCICIO FÍSICO
Viernes 27			BAILE (DANZA DE LOS CINCO RITMOS)	
Sábado 28				MUJER Y SALUD
JUNIO				
Viernes 3			JUEGOS DE RELAJACIÓN PARA NIÑ@S EN FAMILIA	
Sábado 4				DISCAPACIDAD Y DEPORTE ADAPTADO
Viernes 10			BAILE (DANZA DE LOS CINCO RITMOS)	
Viernes 17	VÍNCULO PSICOAFECTIVO CON EL BEBÉ			
Sábado 18		PREVENCIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS		

CONFERENCIAS

Lugar: Salón de Actos del Excmo. Ayuntamiento de Aracena
Horario: de 19.00 a 21.00 horas

TALLERES, ACTIVIDADES y JORNADAS

Información: Oficina de Bienestar Social de Lunes a Jueves de 10.30 a 13.30 h.

VIERNES 24 JUNIO Fiesta de la ALEGRÍA