

# SEMANA DE LA SALUD

DEL 28 DE JUNIO AL 2 DE JULIO DE 2021

## LUNES 28

19:00-20:00 **Iniciación al Yoga.**

Impartido por Juan Pedro Martínez (Profesor de yoga, Terapeuta de shiatsu, Terapia de chacras, Cuencos Tibetanos y de cuarzo, Reiki, Flores de Bach)

Lugar: Mirador de El Albir

Necesidades: Esterilla, toalla y ropa cómoda

Reservas al whatsapp 658970216 o al

email [sanidad@lalfas.com](mailto:sanidad@lalfas.com)

20:00-21:00 **Charla “Recuperando la salud después del Covid-19”**

Impartida por Teresa Revilla (Directora Departamento Salud Pública Marina Baixa)

y por Lara Escolano (Médico de promoción de la Salud)

Lugar: Sala de Reuniones de la Casa de Cultura

## MARTES 29

19:00-20:30 **Conferencia sobre nutrición: “Enseñar a comer es enseñar a crecer”**

Impartida por Ana Zaragoza Martí (Doctora en Ciencias de la Salud, Graduada en Nutrición Humana y Dietética y Diplomada en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad de Alicante) Docente de la UA

Lugar: Sala de Reuniones de la Casa de Cultura

## MIÉRCOLES 30

19:00-21:00 **Masterclass de baile para todos los públicos**

Impartido por Carolina Marcet ( Instructora de baile y Presidenta del Club Costa Blanca Balla)

Lugar: Zona Ancla Playa de El Albir

## JUEVES 1 DE JULIO

9:00-10:00 **Taller de “Espalda Sana” 1ª sesión**

10:00-11:00 **2ª sesión**

Impartido por Jonathan Arroyo y Miguel Sánchez ( Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del deporte) EQUIPO DE FITME

Lugar: Pista multiusos cubierta del polideportivo

Necesidades: Esterilla, toalla y ropa cómoda.

15 personas por sesión. Reservas al whatsapp 658970216 o al

email [sanidad@lalfas.com](mailto:sanidad@lalfas.com)

16:00-20:30 **Donación de sangre especial Semana de la Salud**  
Lugar: Casa de Cultura  
Habrá un obsequio de parte de la Concejalía de Sanidad para los donantes.

19:00-20:30 **Taller de Krav Magá “Aprender a defendernos haciendo deporte”**  
Impartido por Tomás López, instructor del Club Krav Magá Costa Blanca.  
Lugar: Pista multiusos cubierta del polideportivo.  
Necesidades: Ropa cómoda.  
A todos los asistentes se les obsequiará con una mascarilla “**Stop Bullying**”

**DEL 1 AL 15 DE JULIO EN TODAS LAS FARMACIAS DEL MUNICIPIO SE REALIZARÁ UNA CAMPAÑA GRATUITA DE DETECCIÓN PRECOZ DE LA DIABETES Y TOMA DE TENSIÓN.**

## **VIERNES 2**

08:30-10:00 **Iniciación al Yoga**  
Impartido por Juan Pedro Martínez (Profesor de yoga, Terapeuta de shiatsu, Terapia de chacras, Cuencos Tibetanos y de cuarzo, Reiki, Flores de Bach)  
Lugar: Mirador de El Albir  
Necesidades: Esterilla, toalla y ropa cómoda.  
Reservas al whatsapp 658970216 o al email [sanidad@lalfas.com](mailto:sanidad@lalfas.com)  
Al finalizar tomaremos un desayuno saludable

19:00-20:30 **Clase práctica de RCP (Reanimación Cardiopulmonar) y utilización del DESA (desfibrilador semiautomático)**  
Impartido por Medicardio  
Lugar: Pista multiusos cubierta del polideportivo

Al finalizar cerraremos la semana de la salud con un vino de honor.