



## Lunes 13 de mayo

### **9:30h. Taller de cocina saludable. "Helados y bebidas refrescantes".**

A cargo del personal sanitario del Centro de salud.

*Lugar:* Centro L'Alfàs + Social. Inscripciones al 681241876-695010321 pangea@alfas.com, ctocu@alfas.com

### **16:15h. Charlas Formativas "Generalidades en la lesión deportiva y la importancia de la educación", a cargo de Aitor Nieves y Juan Carlos Navarro, e "Influencia del suelo pélvico en la salud y su relación con el deporte", a cargo de Ana Marcos.**

Centro de fisioterapia AJ. Inscripciones al 658970216. Plazas limitadas

*Lugar:* Pabellón Pau Gasol

### **18:30h. Caminata saludable.** Profundiza en el caminar saludable tanto práctico como teórico. A cargo de Bernd Goldschmidt, licenciado CAFD y MASTERCOACH. Ropa y zapatos cómodos. Ruta de 90 min.

*Lugar de salida:* Escuelas Viejas. A la vuelta clausura y evaluación en el Hogar del Pensionista.

## Martes 14 de mayo

### **9:30 a 13:30h. y de 16:00 a 20:00h. Pruebas de densitometría.**

A cargo de Farmacia Central. Solicitar cita al 658970216.

*Lugar:* Hogar del Pensionista.

### **17:0h. Taller de baile.** A cargo de Carolina Marcet, de "Costa Blanca Balla". *Lugar:* Explanada de la Casa de Cultura.

## Miércoles 15 de mayo

### **9:30 a 13:30h. y de 16:00 a 20:00h. Pruebas para medir el retorno venoso y de densitometría.**

A cargo de Farmacia Central. Solicitar cita al 658970216.

*Lugar:* Hogar del Pensionista.

### **18:00h. Charla sobre alimentación saludable.** A cargo de Sofía Cortés. Nutricionista de The Comm Medical Center

*Lugar:* Sala de reuniones de la Casa de Cultura.

### **10:00 a 12:30h. Campaña de prevención del melanoma. A cargo del personal médico y de enfermería del Centro de salud.**

*Lugar:* Ancla de la playa del Albir

## Jueves 16 de mayo

### **17:00h. Taller de baile.** A cargo de Carolina Marcet, del Club "Costa Blanca Balla".

*Lugar:* Explanada de la Casa de Cultura.

### **17:00h. Taller de primeros auxilios.** A cargo del personal médico y de enfermería del Centro de Salud.

*Lugar:* Espai cultural Escoles Velles.

## Viernes 17 de mayo

### **9:30h. Taller de Pilates.** A cargo de Maria Dolores Torres, preparadora física del Ayto. de Alicante y del centro mientrenadora.com. Llevar ropa cómoda y toalla. Plazas limitadas. Reserva de plaza al 658970216.

*Lugar:* Ancla de la Playa del Albir.

### **9:30 a 13:00h. "DIA DE LA HIPERTENSIÓN".** Toma de tensión y pautas saludables en el mercadillo de l'Alfàs a cargo del personal médico y de enfermería del Centro de Salud.

### **13:30h. Acto de constitución de las mesas del Consejo de Salud Básicos y de la Mesa intersectorial y de participación.**

*Lugar:* Salón de Plenos del Ayuntamiento.