

**VIERNES 8 DE ABRIL DE 2011**

**USO ADECUADO DE PARQUES CARDIO-SALUDABLES.**

Hora: 10:00 H.  
Lugar: Parque Cardiosaludable de Las Cabañuelas (Bulevar Ciudad de Vúcar).

**EDUCACIÓN VIAL. TALLER INFANTIL.**

Hora: 10:00 H.  
Lugar: Centro de Educación Vial de La Gangosa.

**SÁBADO 9 DE ABRIL DE 2011**

**ACTIVIDADES EN EL BULEVAR CIUDAD DE VÍCAR Y  
CLAUSURA DE LA 2ª SEMANA SALUDABLE DE VÍCAR.**

Hora: 11:00 H.

**STANDS INFORMATIVOS:**

- Alimentos saludables.
- Ejercicio físico y alimentación equilibrada.
- Bebidas sin alcohol.
- Vúcar ante las drogas.
- Plan Integral de Tabaquismo de Andalucía.
- Stands informativos para colectivos.

Hora: 11:00 H. Rotonda 2005

**ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE: BAILE, AERÓBIC, ...**

Hora: 11:00 H. y 12:00H.

**TRIANGULAR INFANTIL DE FÚTBOL SALA DE LAS  
ESCUELAS DEPORTIVAS MUNICIPALES EN EL  
PALACIO DE LOS DEPORTES CIUDAD DE VÍCAR.**

Hora: 10:00 H.

**PRESENTACIÓN DE LA 2ª PARTE DE LA ACTIVIDAD  
"POR UN MILLÓN DE PASOS".**

Hora: 12:00 H.  
Lugar: Palacio de los Deportes de Vúcar.

Más información: **Casa de la Juventud y el Deporte**

C/ Escritor Fernando Cano Egea nº 56 La Gangosa,  
Vúcar CP: 04738 (ALMERÍA)

Tels.: 950 55 56 00 - 950 55 30 69 ext. 350, 351, 352 y 353

deportes@vicar.es

[www.vicar.es](http://www.vicar.es)



Ayuntamiento de Vúcar

*Corazón del Paciente*

en calidad de vida



Vúcar  
*es mucho*

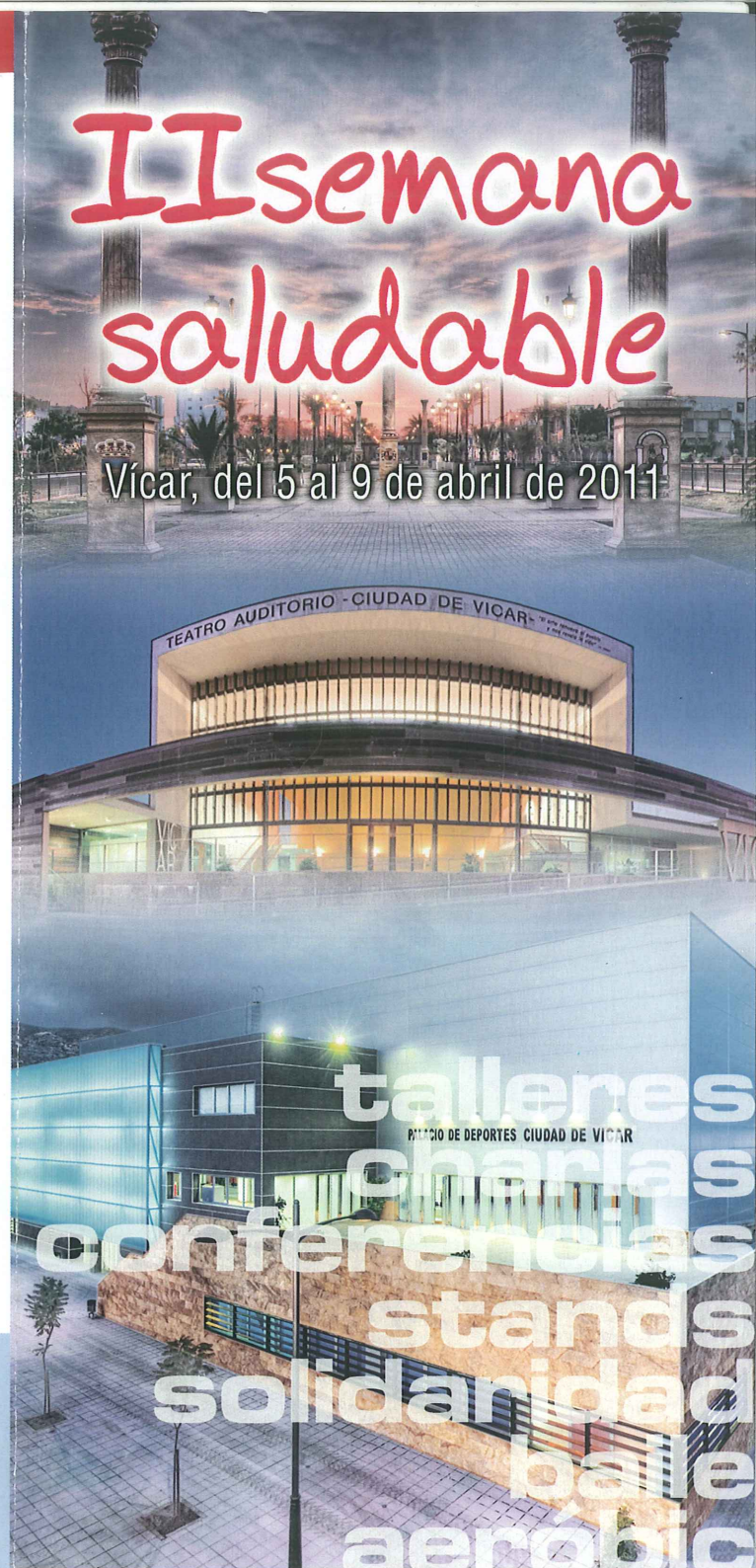


JUNTA DE ANDALUCÍA  
CONSEJERÍA DE SALUD



# II semana saludable

Vúcar, del 5 al 9 de abril de 2011



talleres  
charlas  
conferencias  
stands  
solidaridad  
baile  
aeróbic





**Antonio Bonilla Rodríguez**  
Alcalde-Presidente del  
Ayuntamiento de Vícar

*Uno de los objetivos básicos a los que como servidores de lo público aspiramos es lograr el bienestar y una mejor calidad de vida posible para todos los ciudadanos y ciudadanas. Por ello, nos sentimos especialmente orgullosos de que el Ayuntamiento de Vícar fuese uno de los diez municipios andaluces seleccionados para pilotar el Proyecto de Redes Locales de Acción en Salud (RELAS). Hoy me siento orgulloso de manifestar, que en Vícar es toda una realidad, formando parte del día a día en cuanto a lo que a promoción de la salud se refiere.*

*Los fines del proyecto son para nosotros un verdadero reto, no en vano perseguimos la promoción de la salud y de hábitos y conductas saludables entre los habitantes del municipio, buscando la participación de los diferentes colectivos relacionados con la salud, la educación, los mayores o los inmigrantes.*

*A lo largo de todo el año se han llevado a cabo campañas de sensibilización ciudadana en torno a la importancia de la prevención en aspectos de tanta importancia como la lucha contra el tabaquismo, el cáncer, el consumo de drogas, y la necesidad de fomentar hábitos saludables en torno a una alimentación equilibrada o la práctica del deporte y el ejercicio físico. Las cuales queremos reflejar y concentrar de una forma especial en la **II Semana Saludable de Vícar**.*

*Creo que se trata de una excelente oportunidad para la mejora constante de las condiciones de vida y salud de nuestros ciudadanos, por lo que os animo a seguir trabajando, haciendo buena la frase del que fuera tercer presidente de los estados unidos, Thomas Jefferson: "La vida carece de valor si no nos produce satisfacciones. Entre éstas, las más valiosa es la sociedad racional que ilustra la mente, suaviza el temperamento, alegra el ánimo y promueve la salud".*

## **MARTES 5 DE ABRIL DE 2011**

### **TERCERA SESIÓN DEL TALLER SOBRE SALUD SEXUAL PARA MAYORES DE 65 AÑOS.**

Hora: 9:30 H.

Lugar: Centro de la 3ª edad de La Gangosa.

### **USO ADECUADO DE PARQUES CARDIO-SALUDABLES.**

Hora: 10:00 H.

Lugar: Parque Cardiosaludable de Las Cabañuelas (Bulevar Ciudad de Vícar).

### **EDUCACIÓN VIAL. TALLER INFANTIL.**

Hora: 10:00 H.

Lugar: Centro de Educación Vial de La Gangosa.

### **CONSEJO DIETÉTICO.**

Hora: 11:00 H.

Lugar: Centro de Salud de La Gangosa.

### **CONSEJOS PRÁCTICOS SOBRE EL USO DE MEDICAMENTOS EN LA 3ª EDAD.**

Hora: 11:30 H.

Lugar: Centro Cultural Antonio Machado de Puebla de Vícar.

### **SESIÓN INFORMATIVA PARA USUARIOS DE LOS MERCADOS DE ABASTOS: "ACTUALIDAD Y REQUISITOS BÁSICOS EXIGIBLES DESDE LA CONSEJERÍA DE SALUD - CONSUMO"**

Hora: 17:00 H.

Lugar: Centro de Los Colonos de Puebla de Vícar.

### **CHARLA PARA INMIGRANTES SOBRE ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA. CONSEJOS BÁSICOS.**

Hora: 20:30 H.

Lugar: Instituto de Puebla de Vícar.

## **MIÉRCOLES 6 DE ABRIL DE 2011**

### **CHARLAS INFORMATIVAS SOBRE ADICCIONES PARA ALUMNOS DE 1º DE ESO.**

Hora: 8:00 H.

Lugar: I.E.S. Villa de Vícar e I.E.S. Puebla de Vícar.

### **EDUCACIÓN VIAL. TALLER INFANTIL.**

Hora: 10:00 H.

Lugar: Centro de Educación Vial de La Gangosa.

### **SIMULACRO SOBRE EMERGENCIAS Y PRIMEROS AUXILIOS EN ENTIDADES PÚBLICAS.**

Hora: 11:00 H.

Lugar: Ayuntamiento de Vícar.

### **CONSEJO DIETÉTICO.**

Hora: 11:00 H.

Lugar: Centro de Salud de Las Cabañuelas.

## **JUEVES 7 DE ABRIL DE 2011**

### **"Día Mundial de la Salud"**

### **CUARTA SESIÓN, CLAUSURA Y ENTREGA DE DIPLOMAS DEL TALLER SOBRE SALUD SEXUAL PARA MAYORES DE 65.**

Hora: 9:30 H.

Lugar: Centro de la 3ª edad de La Gangosa.

### **USO ADECUADO DE PARQUES CARDIO-SALUDABLES.**

Hora: 10:00 H.

Lugar: Parque Cardiosaludable de Las Cabañuelas (Bulevar Ciudad de Vícar).

### **EDUCACIÓN VIAL. TALLER INFANTIL.**

Hora: 10:00 H.

Lugar: Centro de Educación Vial de La Gangosa.

### **CHARLA OFRECIDA POR Dª PILAR ESPEJO "DÍA MUNDIAL DE LA SALUD".**

Hora: 20:30 H.

Lugar: Centro de Servicios Sociales de Los Llanos de Vícar.

### **CHARLA PARA INMIGRANTES SOBRE ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA. CONSEJOS BÁSICOS.**

Hora: 20:30 H.

Lugar: C.E.I.P. Federico García Lorca.