

Diciembre:

Yoga – Zumba

Ticket salud: vente a pasear con nosotros 15 minutos al día.
Lunes, miércoles y viernes, de 11.30 a 11.45 h.

Sida: Día internacional de la lucha contra el SIDA: Taller
“50 Sombras”. En colaboración con la Biblioteca As Quintas
y SS.SS.

Taller Teórico–Práctico de cocina sobre Celiaquía

San silvestre 2015

Las actividades que no tienen fecha se explicará en la hoja mensual de la escuela de salud que se reparte.

¿Qué es una escuela de salud?

Es un programa de actuación dirigido a mejorar la salud de los franquinos y franquinas, incidiendo en aquellas materias que, como determinantes de la salud, podemos modificar individual y colectivamente en nuestra búsqueda de más y mejores años de vida.

¿Para que sirve?

La Escuela Municipal de Salud, desde su creación en el año 2012, realiza diversas actividades informativas y educativas que pretenden desarrollar la Educación para la Salud en nuestro municipio y conseguir la incorporación de actitudes y hábitos que sirvan para alcanzar un buen nivel de Salud y Calidad de vida.

¿A quien va dirigida?

A todos los colectivos y público en general del concejo de El Franco.

ESCUELA MUNICIPAL DE SALUD

Centro de Salud de Atención Primaria



Enero

Antigua cámara agraria

Yoga: lunes y miércoles de 20.30 a 22 y martes y jueves de 10.00 a 11.30h .Precio dos días 30 euros. Un día 20 euros.

Zumba : lunes y miércoles de 11.00 h a 12.00h y martes y jueves de 18.00h a 19.00h . Precio dos días 28 euros , un día 14 euros.

Febrero

Yoga – zumba

Charla sobre productos ecológicos

Charla sobre parkinson. Presentación de la unidad de parkinson de Navia.

Marzo

Yoga – Zumba

Ticket salud: vente a pasear con nosotros 15 minutos al día. Lunes, miércoles y viernes, de 11.30 a 11.45 h. lugar de encuentro plaza del ayto. Dará comienzo el lunes 9.

Taller teórico–práctico de cocina saludable. “Cocinando con salud”. En Casa Xusto el miércoles 11 a las 17.00h. Gratuito. Imparten enfermera del área sanitaria I y Alberto García

Aula de padres y madres de la EEI: Estimulación temprana, signos de alarma, cuando actuar. Jueves 26 a las 17.00 h en la EEI . Dirigido a padres y madres de niños con edades de 0 a 6 años. Ponentes : Equipo de atención temprana

Carrera “Gotas por Níger”, lunes 23 a las 17.00h en el centro de día de menores. Colaboración con UNICEF.

Abril:

Yoga – Zumba

Ticket salud: vente a pasear con nosotros 15 minutos al día. Lunes, miércoles y viernes, de 11.30 a 11.45 h.

Deporte infantil en el centro de día de menores. Día mundial de la salud. Miércoles 25 a las 17.00h .

Grupo de running. Iniciación. Para mujeres y hombres

Curso de danza moderna. Los martes de 17.00 a 18.00 para niños y niñas de 7 a 12 años.

Mayo

Yoga – Zumba

Mes del tabaco: talleres sobre prevención del tabaquismo en los colegios de primaria.

Taller de deshabitación tabáquica

Ticket salud: vente a pasear con nosotros 15 minutos al día. Lunes, miércoles y viernes, de 11.30 a 11.45 h.

Grupo de montaña. Domingo 31 a las 09.30 en la plaza del ayto.

Curso de danza moderna

Grupo de running

Junio:

Yoga – Zumba

La lactancia materna: sala cultural El Pajar, jueves 25 a las 17.00h. Ponente: Silvia Arias Barrientos. Enfermera de ATP.

Ticket salud: vente a pasear con nosotros 15 minutos al día. Lunes, miércoles y viernes, de 11.30 a 11.45 h.

IV Ruta de senderismo con perros. Domingo 28 a las 10.00 h en la plaza del ayto.

Curso de danza moderna

Grupo de running

Julio:

Yoga – Zumba

Ticket salud: vente a pasear con nosotros 15 minutos al día. Lunes, miércoles y viernes, de 11.30 a 11.45 h.

Grupo de montaña: domingo 26 a las 09.30 en la plaza del Ayto.

Grupo de running

IV Liguilla de Fútbol juvenil. Del 6 al 17 . Lunes a viernes de 10.00h a 14.00h . En el parque M^a Cristina.

Septiembre :

Día mundial del corazón: jueves 24 a las 17.00h en la sala cultural el pajar. Ponente Silvia Fdz. Enfermera responsable de la unidad de EPS Área I.

II Quedada en btt. Viernes 18 a las 16.30 en la plaza del ayto.

Grupo de montaña. Domingo 20 a las 09.30 h en la plaza del ayto

Octubre:

Yoga – Zumba

Ticket salud: vente a pasear con nosotros 15 minutos al día. Lunes, miércoles y viernes, de 11.30 a 11.45 h.

Grupo de running

Grupo de montaña. Domingo 25 a las 09.30 h en la plaza del ayto.

Curso de cosmética natural: realiza tus propias cremas

Noviembre

Yoga – Zumba

Ticket salud: vente a pasear con nosotros 15 minutos al día. Lunes, miércoles y viernes, de 11.30 a 11.45 h.

Grupo de running. Carrera de la mujer. En contra de la violencia de género.

Curso de cosmética natural: realiza tus propias cremas

Taller Teórico–Práctico : como levantar a los enfermos encamados, cuidados de la piel de estos enfermos , etc . Ponente: Begoña Sierra enfermera de la Unidad de especialidades quirúrgicas del Hospital de Jarrío. Jueves 26 a las 17.00h en la sala cultural El Pajar.