



Adra consolida su Semana de la Salud y la celebrará la próxima semana, entre el 28 de mayo y el 3 de junio con múltiples actividades deportivas, talleres preventivos e informativos y propuestas de autocuidado enfocadas a mejorar el bienestar de los ciudadanos e invitar a que los abderitanos y abderitanas refuercen sus hábitos de vida saludables.

El alcalde de Adra, Manuel Cortés, acompañado por concejales del equipo de Gobierno abderitano, la responsable del Centro de Salud de Adra, Almudena de la Casa y miembros de este centro, ha presentado esta semana que "estamos consolidando en nuestra ciudad y que tiene una gran acogida entre los abderitanos y abderitanas" y que en esta edición "contará con un total de 16 actividades distintas, para todas las edades, desde los niños y jóvenes hasta las personas mayores".

El primer edil ha invitado a toda la ciudadanía a "participar activamente en las propuestas saludables que se han organizado en el marco de esta semana", recordando que es un proyecto que "se encuentra dentro de nuestro Plan de Salud Local". Además, ha agradecido la colaboración del Centro de Salud, la Consejería de Salud y La Caixa".

Por su parte, Almudena de la Casa ha animado a la "participación en esta semana saludable" que contiene "multitud de actividades que se han preparado desde el Ayuntamiento de Adra en colaboración con el Centro de Salud", y ha expresado su deseo de que "este año se convierta en el año de la salud para todos los abderitanos y abderitanas".

Programa de actividades

Lunes, 28 de mayo

SALUD BUCODENTAL EN ANCIANOS con Mercedes Pérez
10:00 -11:00 Centro de Interpretación de la Pesca

TALLER DE PREVENCIÓN CAIDAS ANCIANOS con Valentina Estévez 11:00 -12:00 Centro de Interpretación de la Pesca

TALLER RCP BÁSICA con Rosario Parrón
12:00 -13:00 Centro de Interpretación de la Pesca

Martes, 29 de Mayo

"4 CLAVES PARA COMER SEGURO" con David Corrales
10:00 -11:00 Centro de Interpretación de la Pesca

PRESENTACIÓN PLATAFORMA SALUD INFANTIL ONLINE con Rubén Moncada
11:00 -11:30 Centro de Interpretación de la Pesca

YOGA EN LA PLAYA PARA MUJERES Concejalía de Mujer Ayto. de Adra 9:30 -10:30 Playa San Nicolás

ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EDUCACIÓN PRIMARIA con Rubén Moncada 11:30 -12:30 Centro de Interpretación de la Pesca

Miércoles, 30 de Mayo

DESAYUNO SALUDABLE
09:30 - 12:30 El Palmeral (Paseo Marítimo)

CIRCUITO SALUDABLE con Monitor Ayto. Adra 09:30 - 12:30 El Palmeral (Paseo Marítimo)
MARCHA CON BASTONES con Belén Pérez 09:30 - 12:30 El Palmeral (Paseo Marítimo)

Jueves, 31 de Mayo

TALLER DE RELAJACIÓN con Baldomero Alba
10:00 - 12:00 Centro de Interpretación de la Pesca

TALLER BOTELLA FUMADORA con Rubén Moncada
13:45 - 14:45 IES Virgen del Mar

TALLER INFORMATIVO "CELIACOS" con Asociación Celiacos
18:00 - 20:00 Centro de Interpretación de la Pesca

SENDERISMO DIA DE LA SALUD DE LA MUJER Concejalía de Mujer Ayto. de Adra
09:00 - 14:00 Laujar – Fondón

Viernes, 1 de Junio

IV CARRERA DIA MUNDIAL SIN TABACO 09:00 - 14:00 Explanada del Mercadillo

Domingo, 3 de Junio

CLAUSURA PROGRAMA DE ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA "ADRA EN LA SENDA".

RUTA DE SENDERISMO "ESTRECHURAS DE GUAINOS"

08:00 - 14:00 Adra - Guainos