

## Organiza



## Colaboran



# I Jornadas salud & deporte

y

SEMANA del  
**MAYOR**  
SEVILLA LA NUEVA  
Hasta el 1 de octubre 2016



Del 22 de septiembre al 1 de octubre



Las actividades son gratuitas y con aforo limitado a excepción de aquellas en las que se especifique inscripción y precio



## JUEVES 22 DE SEPTIEMBRE

### Taller: "Menopausia y Ejercicios de suelo pélvico"

**Hora:** 11.30 a 13:00 h · **Lugar:** Sala Polivalente. Casa Grande  
**Organiza:** Ayuntamiento de Sevilla la Nueva · **Colabora:** Comunidad de Madrid, Servicio Madrileño de Salud, Gerencia Asistencial de Atención Primaria

### Taller: "Risoterapia"

**Hora:** 18:00 a 20:00 h · **Lugar:** Sala Polivalente. Casa Grande  
**Organiza:** Ayuntamiento de Sevilla la Nueva y Adea

## VIERNES 23 DE SEPTIEMBRE

### "Carpa de la salud y el bienestar"

**Hora :** 11:00 a 13.30 y 17:30 a 19:30 h · **Lugar:** Plaza de los Arcos  
**Organiza:** Ayuntamiento Sevilla la Nueva  
**Colabora:** Comunidad de Madrid, Servicio Madrileño de Salud, Gerencia Asistencial de Atención Primaria, Hospital Universitario Rey Juan Carlos, Protección Civil, Summa 112, Adea, Cruz Roja Española, Servicios Adicionales Farmacia Frejeiro, Ricardo Clavería, Club Deportivo Adekudi, Gimnasios: Born 2 Fit y Heros Gym, Herbolario Infusiónate, Good Vision.

*Se llevarán a cabo a lo largo de la jornada de forma gratuita toma de T.A y glucemia capilar, terapias alternativas talleres de Reanimación Cardio Pulmonar (RCP) Básica impartidas por enfermeras y técnicos sanitarios del Summa 112, sesiones faciales radiofrecuencia, cavitación, nutrición, test optométricos y tonometría, mediciones de grasa y diversos consejos de salud e introducción a ejercicios saludables así como sesiones de Chi Kung.*

### Jornada de Puertas Abiertas

En el Gimnasio Hero's Gym de 8 a 23h con exhibiciones de artes marciales y clases de spinning

## SABADO 24 DE SEPTIEMBRE

### "Jornada de juegos y deportes para la salud en familia"

**Hora:** 10:00 a 02:00 h · **Lugar:** Polideportivo Héctor Valero  
**Organiza:** Ayuntamiento Sevilla la Nueva

## LUNES 26 DE SEPTIEMBRE

### Marcha Popular Saludable a la Dehesa Boyal

**Hora:** 9.15 · **Lugar:** Salida desde Plaza de España · **Organiza:** Ayto. Sevilla la Nueva  
**Colabora:** Parque Regional del Río Guadarrama. (Obsequio para los participantes)

*Llevar ropa adecuada y tentempié.*

## MARTES 27 DE SEPTIEMBRE

### "Aquagym Saludable"

**Hora:** 11.00 h. Salida C/ General Asensio ( parada autobús)  
**Lugar:** Piscina - Centro Acuático y Deportivo Brunete.  
**Organiza:** Ayuntamiento Sevilla la Nueva  
**Colabora:** Centro Acuático y Deportivo de Brunete.  
**Precio:** 4,50 € · **Inscripciones:** Área de Servicios Sociales

### Charla : "Enfermedades Neurológicas . Ictus"

**Impartida** por Dra. Marta Guillan Rodríguez. Neuróloga Hospital Universitario Rey Juan Carlos  
**Hora:** 17:00 a 18:00 h · **Lugar:** Sala Polivalente. Casa Grande  
**Organiza:** Ayto. de Sevilla la Nueva · **Colabora:** Hospital Universitario Rey Juan Carlos

## MIERCOLES 28 DE SEPTIEMBRE

### Talleres: "Cocina saludable al vapor "

**Hora:** 11:30 a 13:00 y 18:00 a 19:30 h  
**Lugar:** Sala Polivalente Casa Grande  
**Organiza:** Ayuntamiento Sevilla la Nueva  
**Colabora:** Tupperware (Damaris)

## JUEVES 29 DE SEPTIEMBRE

### Excursión: "Conoce Aranjuez"

**Salida:** 8.30 h desde C/ General Asensio (parada de autobús)  
**Precio:** 19 € (Desayuno+visita Guiada+Comida + Transporte)  
**Inscripciones:** Área de Servicios Sociales  
**Organiza:** Ayuntamiento Sevilla la Nueva  
**Colabora:** Grupo Rana Verde.

## VIERNES 30 DE SEPTIEMBRE

### Charla: Plan de Mayor Seguridad Guardia Civil "Prevención y mejora de la seguridad en nuestros mayores".

**Hora:** 11:30 a 12:30 h  
**Lugar:** Sala Polivalente. Casa Grande  
**Organiza:** Ayuntamiento Sevilla la Nueva.  
**Colabora:** Ministerio del Interior. Comandancia Guardia Civil de Madrid

### Gymkana Saludable y Actividades para la salud

**Hora:** 17:30 a 19:30 h  
**Lugar:** Plaza de Sevilla y Plaza de los Arcos  
**Organiza:** Ayuntamiento de Sevilla la Nueva, Escuela Municipal de Kung Fu y Gimnasio "Born2Fit"

### Jornada de Puertas Abiertas Centro de Yoga Omtara:

De 9:00 a 10:30 h - Clase "Hatha Yoga"  
De 11:00 a 12:30 h - Clase de Yoga , dirigida a movilidad reducida y tercera edad  
De 17:00 a 19:30 h - Reiki  
De 20:00 a 21:00 h - Yoga Nidra

## SABADO 1 OCTUBRE

### Día Internacional de las Personas Mayores.

**Taller:** ¡Ven a Sentirte Bien! \*  
**Actividades al Aire libre con Juegos, Meditación, Autoconocimiento y Chi Kung**  
**Hora:** 11:30 a 13:00 h · **Lugar:** Plaza de los Arcos  
**Organiza:** Ayuntamiento Sevilla la Nueva  
**Colabora:** ADEA (Antonio Zazo), Club Deportivo Adekudi, Jose Carro

### "Acto de Clausura y Homenaje a nuestros mayores" \*

**Amenizado con actuaciones musicales**  
**Hora:** 17:30 h · **Lugar:** Carpa Plaza de los Arcos  
**Organiza:** Ayuntamiento Sevilla la Nueva  
**Colabora:** Residencia San Martín (ANDE), Coral de la Escuela Municipal de Música y Danza de Sevilla la Nueva, Grupo Flamenco "La Espuela" de la ASC Casa Grande, Coro y Conjunto Instrumental Antón Sevillano

\* (En el caso de condiciones meteorológicas adversas en este día, todos los actos se trasladarán al Centro de Interpretación)