

Come sano



Hidrátate
8 vasos de agua al día



Un poco
de ejercicio al día
(con 30 minutos es suficiente)



Haz calentamientos
por la mañana y por la noche



ZZZ
Duerme
suficientes horas



Medita
desconecta y usa técnicas de relajación
(incrementan el flujo sanguíneo y de oxígeno
y te ayudan a descansar mejor)



21 Y 22 DE
MAYO

PLAZA DEL
JARDINCILLO

XIII EXPOSICIÓN SALUDACTIVA

Fundación de Hermanos para la Igualdad
y la Inclusión Social
MIÉRCOLES 22 DE MAYO

MARTES 21 DE MAYO

Horario de mañana de 10:00 a 14:00h. Tarde de 16:30 a 19:30h
STANDS PARTICIPANTES:

TALLERES
HIGIENE BUCODENTAL
ESTIMULACIÓN COGNITIVA
PRIMEROS AUXILIOS
PREVENCIÓN MELANOMA
EDUCACIÓN AFECTIVO SEXUAL
DIVERSIDAD FUNCIONAL
DISCAPACIDAD AUDITIVA

Hora: 11:00h.
Presentación a cargo de D^a. Raquel Medina Nuevo, Alcaldesa de Navalmoral de la Mata, D^a M^a Pilar Guijarro Gonzalo, Directora General de Salud Pública del SES.(pendiente)

STANDS PARTICIPANTES:
Horario de mañana de 10:00 a 14:00h. Tarde de 16:30 a 19:30h

- 1- **ASOCIACIÓN DE MELANOMA ESPAÑA.**
- 2- **HERMANDAD DE DONANTES DE SANGRE.** Donación de Sangre. promoción de la donación de órganos. Determinación in situ del grupo sanguíneo y niveles de hemoglobina en sangre
- 3- **FEAFES NAVALMORAL**(Salud mental).
- 4- **COLEGIO DE ENFERMERÍA DE CÁCERES.** Composición corporal mediante bioimpedancia. Densitometría de talón.
- 5- **COLEGIO DE ENFERMERÍA DE CÁCERES.** Composición corporal mediante bioimpedancia. Densitometría de talón.
- 6- **ADMO.** ASOCIACIÓN PARA LA DONACIÓN DE MÉDULA ÓSEA DE EXTREMADURA.
- 7- **ASOCIACIÓN SÍNDROME DE DOWN.PLASENCIA.**
- 8- **CAEX.** Comité Antisida de Extremadura. Prueba del VIH "in situ".
- 9- **CICLO FORMATIVO GRADO MEDIO DE AUXILIAR DE ENFERMERÍA. I.E.S ALBALAT**
- 10- **CICLO FORMATIVO GRADO SUPERIOR DE HIGIENE BUCODENTAL. I.E.S ALBALAT.**
- 11- **AOCA.** Asociación Oncológica del Campo Arañuelo.
- 12- **COOPERATIVA JEWELS RUS.** Colegio Público Almazor.
- 13- **AFINOCA**(Asociación de Fibromialgia Norte de Cáceres)

1. **AOEX.** Asociación Oncológica Extremeña.
2. **CICLO FORMATIVO DE GRADO MEDIO. ATENCIÓN A PERSONAS EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA.**
3. **CRUZ ROJA ESPAÑOLA/NAVALMORAL**
4. **COLEGIO DE ENFERMERÍA DE CÁCERES.** Composición corporal mediante bioimpedancia. Densitometría de talón
5. **COLEGIO DE ENFERMERÍA DE CÁCERES.** Composición corporal mediante bioimpedancia. Densitometría de talón
6. **ESCUELA PROFESIONAL(ATENCIÓN SOCIOSANITARIA)** "CAMPANA DE LA MATA". Toma de constantes vitales.(Horario de Mañana).
7. **AJER.** Asociación de jugadores en rehabilitación(Horario de Tarde).
8. **FUNDESH**(FUNDACIÓN PARA LA IGUALDAD E INCLUSIÓN SOCIAL)
9. **ASEXTRAS**(Asociación Extremeña de Trasplantados)
10. **FEDER.** FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ENFERMEDADES RARAS. SÍNDROME DE GAUCHER.
11. **ADETAEX.** Asociación en defensa del tratamiento de los trastornos alimentarios (anorexia y bulimia) en Extremadura. (ANOREXIA Y BULIMIA).
12. **PROGRAMA EL EJERCICIO TE CUIDA.**
13. **ASCAPAS.** ATENCIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD AUDITIVA .
14. **AFACA.** Asociación de Familiares de enfermos de Alzheimer y otras demencias del Campo Arañuelo).

HORARIO DE 11:00 A 12:00
DEMOSTRACIÓN DEL PROGRAMA "EL EJERCICIO TE CUIDA".
PLAZA DEL JARDINCILLO.

Otros. Actuación ante catástrofes, reanimación cardiopulmonar, desfibriladores...

Pruebas de carácter gratuito a lo largo del día: determinación del grupo sanguíneo, Tensión Arterial, Glucosa, osteoporosis, índice de masa corporal, índice de masa grasa, peso/talla...



AYUNTAMIENTO DE
Navalmoral de la Mata

