

ENTIDADES COLABORADORAS Y AGRADECIMIENTOS.



I MERCADILLO DE SALUD COMUNITARIA DE LA RIOJA

CARPAS CON CONSEJO DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD

TALLERES AL AIRE LIBRE

PASEO SALUDABLE CON MAPEO DE ACTIVOS PARA LA SALUD

CARRERA POR LA SALUD

RIFA COMUNITARIA

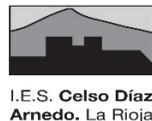


12 de Abril, Arnedo. Plaza de España.
De 10:00 a 14:00 y de 16:30 a 20:00 horas.



Organizan:

Colaboran:



Alcohol, tabaco, vapeo y otras adicciones	¡Protégete de los malos humos y sustancias! Cálculos de riesgo, cooximetría, interpretación de etiquetas, consumo por atracón “Binge Drinking”, cannabis y otras drogas...
Alimentación saludable	¿Somos lo que comemos? Plato saludable, clasificación de alimentos, cocina de aprovechamiento, cesta de la compra saludable, etiquetas... Taller de almuerzo saludable a cargo de la Escuela de Hostelería de Santo Domingo de la Calzada con foodtrack.
Aplicación Rioja Salud ¡Salud en tus manos!	Acceso aplicación Rioja Salud: suscripción a la aplicación, cómo pedir cita, acceso a historia clínica, medicación ¡y mucho más!
Ejercicio Físico ¡Actívate y vive mejor!	Aprende con nosotros sobre los principales consejos y actividades de ejercicio físico. ¿Pereza? ¡JAMÁS! HIIT (Fuentelavero) para escolares. Higiene postural, suelo pélvico y ejercicios de estiramiento (Profesionales Colegio de Fisioterapeutas de La Rioja; C.S. Arnedo; Ejerfísio Arnedo). Marcha Nórdica y Pilatwalk (Tacones y puntas). Flashmob (Danza 58).
Infecciones de transmisión sexual y métodos anticonceptivos	Prevención de infecciones de transmisión sexual. Principales métodos anticonceptivos. Técnicas expositivas y demostrativas. ¡No te lo pierdas!
Lo que debes saber... RCP y OVACE	Reanimación cardiopulmonar, obstrucción de la vía aérea por cuerpo extraño (atragantamientos). ¡Salvar vidas está en tus manos!
Alfabetización en salud. Aprende a cuidarte	Aprende tú mismo a cuidarte, fomentar y promocionar tu salud. ¡Charlaremos y te daremos todas las claves para ello!
Bienestar emocional	Trabajo de las emociones de manera interactiva y dinámica. ¿Mapeo emocional? ¿Lo conoces? ¡Ven y te lo mostramos!
Cribados a tu alcance ¡Detecta temprano vive más!	Principales cribados poblacionales. Cáncer de cérvix, colon, mama... ¡y algunas cosas más! Vacunación a lo largo de la vida.
Envejecimiento saludable. Salud para toda la vida.	¿Se puede envejecer de forma saludable? Entrenamiento de la memoria, autoestima, prevención de la soledad y caídas, ejercicio físico a tu medida ¡y mucho más!
Prevención secundaria... Prevenir es vivir	Hipertensión, diabetes y dislipemia. ¿Cómo prevenirlas y qué hago si ya lo sufro? ¡Ven a mejorar tu salud con nosotros!
Colegios profesionales a tu lado	Colegio de Educación Social, Colegio de Enfermería, Colegio de Farmacéuticos de La Rioja, Colegio de Fisioterapia, Colegio de Psicología, Colegio de Trabajo Social de la Rioja.

Sociedades científicas	Asociación de Enfermería Comunitaria (AEC), Sociedad Riojana de Medicina Familiar y Comunitaria (srmFYC), Programa de Actividades Comunitarias en Atención Primaria (PACAP Rioja).
Instituciones y asociacionismo: Tejer redes para la salud	Ayuntamiento y Centro de Salud de Arnedo, Rioja Salud, Escuela de Salud, Centro de Participación Activa, Cruz Roja, Cáritas, Fundación Francisca Bretón, AMAC, Escuela de música, Asociación de perros de rescate, El Mollegar, Protección Civil, Grupo Cidacos AA (Área 4ª), Red vecinal contra la violencia de género, Asociación Española Contra el Cáncer, ARDEM (Esclerosis Múltiple), ARDACEA (daño cerebral Adquirido), Club de correr Kan de Vico.

*Habrà talleres y actividades en todas las carpas que permanecerán funcionando durante todo el día a pesar de los talleres populares abajo descritos.

HORARIO DE ACTIVIDADES FUERA DE CARPA/PUESTO DE SALUD PLAZA DE ESPAÑA:

10:00	Apertura e inauguración.
10:15	Teatro infantil: higiene de manos y salud bucodental.
10:30	Almuerzo saludable (Pase 1).
10:30	Paseo saludable. ¡Yo paseo y mapeo para conocer mejor Arnedo!
11:00	HIIT para escolares.
11:30	Almuerzo saludable (Pase 2).
12:30	Taller de suelo pélvico.
13:00	Taller de higiene postural.
16:30	Marcha nórdica.
17:00	Pilat walk.
17:30	Taller de ejercicios de estiramiento.
17:30	Charanga Escuela de Música Agustín Ruíz
18:00	Exhibición perros de rescate.
18:30	Flashmob popular.
19:00	Carrera por la salud 3K.
19:45	Rifa comunitaria con premios saludables y especiales. Cierre del “I Mercadillo de Salud Comunitaria de La Rioja”.