

A watercolor illustration of a town square. On the left is a tall, cylindrical stone tower with a small window. On the right is a two-story building with a red facade, white columns, and a balcony. The scene is decorated with colorful triangular bunting flags at the top, scattered stars and hearts, and a large orange heart in the center containing the text.

III SEMANA DE LA SALUD




**SALUD
ALBOLOTE**

CUIDA TU VIDA, CUIDA TU SALUD

Del 6 al 10 de abril 2026

Actividades y talleres
para tu bienestar.

Tu Semana de un Vistazo

	 Físico & Movimiento	 Mente & Equilibrio	 Nutrición	 Prevención & Cuidados
Lunes	 Yoga	 Equilibrio		
Martes				 RCP  Insomnio
Miércoles	 Zumba	 Salud Mental	 Desayuno	 Embarazadas
Jueves			 Alimentación	 Menopausia
Viernes	 Paseos		 Desayuno	

Encuentra tu ruta hacia el bienestar. ¡Todas las actividades son gratuitas!

Lunes 6 de abril

Conectar y Equilibrar



**Parque Guaynabo
(AMEFA)**

10:30 – 13:00

12:00

- **Tejiendo en Salud**
(Actividad comunitaria) 🌿
- Sesión de yoga
meditación ✨

✨ Impartido por Asociación
Yoga Sumati Albolote



**Hogar del Pensionista
(Albolote)**

17:00

- **Taller de equilibrio
ocupacional** ⚖️

✨ Impartido por Quique
(terapeuta ocupacional)

Martes 7 de abril

Prevención y Descanso



12:00 | 📍 Consultorio de El Chaparral

Taller: Manejo del insomnio 🛏️

✨ Impartido por **Carmela y Cristina** (enfermeras)



📍 **OAL de Albolote**

17:00 – 18:30 | **RCP Pediátrica** 🇨🇷

✨ **Marina Medina** (pediatra) y **Carmen Ortega** (enfermera pediátrica)

18:30 – 20:00 | **RCP Adulto** ❤️

✨ **Ernesto Muñoz** (enfermero)

Miércoles 8 de abril

¡LA GRAN FERIA DE LA SALUD!



🕒 12:00 |
👩 Taller para embarazadas

✦ Impartido por Moon



📍 Plaza del Ayuntamiento |
🕒 10:00 Inicio de actividades

🕒 10:30 |
👩 Masterclass Zumba

🕒 11:00 |
🥗 Desayuno saludable

🕒 Tarde – 17:00 | 📍 OAL de Albolote
“Taller manejo de la ansiedad”

✦ Impartido por Belen Arco (Enfermera Gestora de Casos)

🕒 18:00

“La salud mental y su relación con la salud física y la prevención de enfermedades”

✦ Esteban (psicólogo)

Jueves 9 de abril


Consciencia y Comarca

Albolote (OAL)


 **11:00 | Menopausia y sexualidad en la persona mayor.** Impartido por Margarita, matrona del centro de salud.

12:00h | Taller: Cuidados del suelo pélvico. Impartido por Ana Estévez García de suelo pélvico Granada


Hogar del Pensionista de Albolote

 **17:30 | Alimentación consciente: "Entiende lo que comes"** Impartido por Paula López y Ana Belén Huecas (enfermeras)

Deifontes

 **10:00h | Desayuno saludable** (centro juvenil deifontes)

 **11:00h | Hábitos de vida saludable** 

 **David Ortiz Bailón (médico)**

Colomera

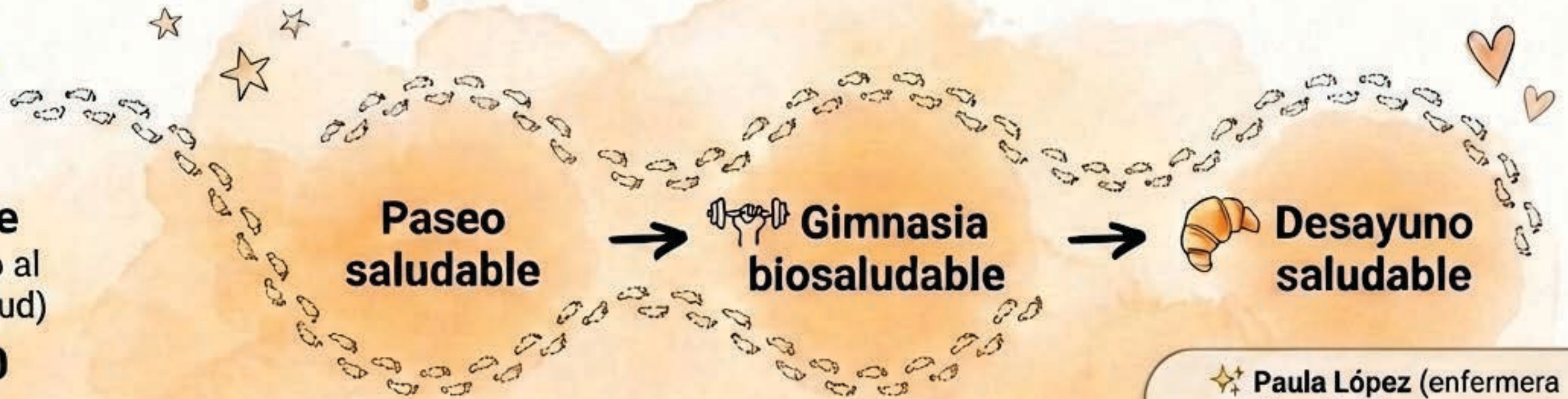
-  **12:00h las sesiones:**
-  - **Taller de alimentación saludable impartida por María Luisa enfermera del consultorio**
 -  - **Gestión eficiente de renovación de recetas. Impartida por Rosa**

Viernes 10 de abril Caminatas saludables



Albolote
(Parque junto al centro de salud)

09:00

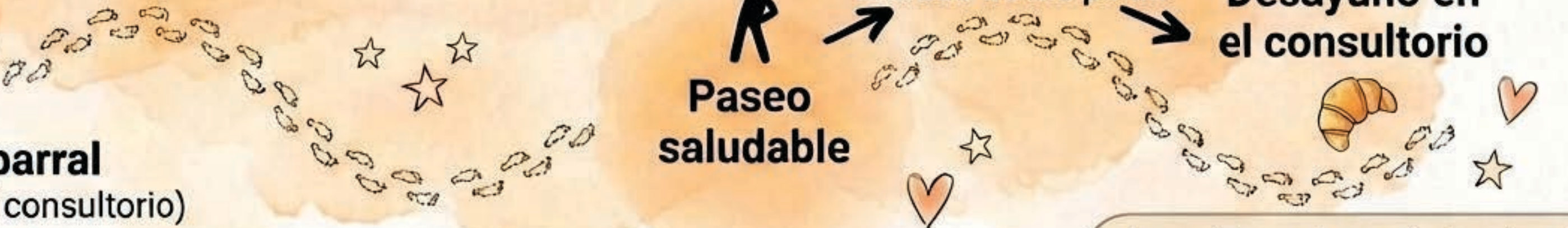


✦ **Paula López** (enfermera especialista familiar y comunitaria)



El Chaparral
(Salida desde el consultorio)

09:30



Impartido por los profesionales del consultorio de El Chaparral

Sembrando Futuro

Actividades en centros educativos (durante la semana)

Centros Participantes:

AVE María | CEIP Tinar | CEIP Abadía | IES Aricel y su sección
CEIP San Isidro Labrador (El Chaparral) | El Francisco Lucilo Carvajal



Reanimación
cardiopulmonar (RCP)



Gestión de las emociones



Concienciación sobre
vapers y nuevas formas
de tabaquismo



Concurso de lemas entre el
alumnado de secundaria para
hacer frente a los vapers y los
riesgos asociados a redes sociales
y uso inadecuado de internet





¡Te esperamos!

Haz de tu bienestar una
prioridad diaria.



Organiza Centro de Salud de Albolote | III Semana de la Salud 2026.