

DEL 1 AL 30 DE ABRIL 2023

MES DE LA SALUD

VIVIR MÁS Y MEJOR ESTÁ EN TUS MANOS



**PROGRAMA DE CONFERENCIAS, TALLERES Y
ACTIVIDADES PARA APRENDER A HACERNOS CARGO
DE NUESTRA PROPIA SALUD**

Torrelodones • es • eres • somos • salud
f t ● ● 8* ▶ + Info. www.torrelodones.es



Proyecto cofinanciado
por la Consejería de Sanidad
de la Comunidad de Madrid.

Organiza:

LoB
Laboratorio de
aprendizaje colectivo
en Torrelodones



TORRE ACTIVA



Ayuntamiento de
Torrelodones

DOMINGO 2. 10:00 H.



RETO 15 RUTAS. IT13 Ruta del Arroyo de la Fragüilla, dirigida por Torrelodones Dejando Huellas. **Actividad complementaria: Actividad física con @gemmaentrena.**

JUEVES 13. 19:00 H.



Salón de Plenos.
Mesa Redonda: El Riesgo Cardiovascular.
A. Parra (Odontóloga), **A. Reviriego** (Farmacéutico), **Fran Martínez** (Preparador físico Club Entrenamiento Ciclismo)

VIERNES 14. 19:00 H.



Salón de Plenos.
Conferencia: Se hace salud al Andar.
Ponente: **Dr. Iñaki Ferrando** (Director Médico de Sanitas Seguros).

SÁBADO 15. 11:00 H.



Coworking La Solana.
Taller: **Consciencia en las comunicaciones para mejorar las relaciones personales.**
Imparte: **Paloma G. de la Fuente** (consultora en mindfulness).
NECESARIA INSCRIPCIÓN.

SÁBADO 15. 18:00 H



La Casa de Madera
Ejercicio en la Maternidad.
Imparte: **María Lozano** (Directora de Mom&Me).

DOMINGO 16. 10:00 H.



Reto 15 rutas. IT02 Ruta de la Valla del Pardo y Arroyo de Trofas, dirigida por Torrelodones Dejando Huellas.
Actividad complementaria: conocimiento de las especies autóctonas con **Naturaludus.**

DOMINGO 16. DE 10:00 A 14:30 H.

Plaza de la Constitución.
Feria de la Salud.

Taller infantil: "Hábitos saludables en tu día a día".

DOMINGO 16. 17:00 A 19:00 H.



Actividades cuerpo-mente.
La Casa de Madera. **Polideportivo Municipal. NECESARIA INSCRIPCIÓN.**
17:00 h. **Taller Mindfulness.**
Imparte: **Mar Sánchez**
18:00 h. **Taller Chi Kung.**
Imparte: **Alejandro Amor**

JUEVES 20. 19:00 H.



Salón de Plenos.
Mesa Redonda: Las adicciones.
Mauricio López Enríquez (Instructor Colegiado Seguridad y Defensa Personal), **Enrique Rodríguez** (Experto en prevención en conductas adictivas) y **Eduardo Puig** (Farmacéutico).

VIERNES 21. 19:00 H.



Salón de Plenos.
Mesa Redonda: Vida sana en la mujer.
Participantes: **María Lozano** (Directora de Mom&Me), **Mariana Sella** (Farmacéutica), **Diana Sánchez** (Psicóloga) y **Pilar Díaz - Merino** (Médico de familia de CEMECCO).

SÁBADO 22. 12:00 H.



Polideportivo Municipal.
Taller: **Actividad Física en Familia: Capoeira.**
Imparte: **Sander Fernandes da Silva** (Maestro de Capoeira en Centro5C).
NECESARIA INSCRIPCIÓN.

SÁBADO 22. 18:00 H.



Salón de Plenos.
Mesa redonda: Los retos de la salud mental.
Participantes: **Mar Sánchez** (Psicóloga y Directora de Centro Superior Mindfulness), **Zaida Sastre** (Responsable

de medicina integrativa en FIOS) y **Luis Arribas** (Psicólogo) y **Félix Marquiegui** (Psicólogo deportivo en Entrenamiento Ciclismo).

DOMINGO 23. 12:00 H.



Coworking La Solana.
Taller: **Los sentidos como herramienta de bienestar.**
Imparte: **Isthar Romero y Diego Valdés** de Way Of Senses.
NECESARIA INSCRIPCIÓN.

DOMINGO 23. DESDE LAS 16:30 H.

Plaza de la Constitución.
Feria del Libro. El codesarrollo en el sector salud. Mesa informativa y punto de encuentro para empresarios. Con **D. Ruiz y B. da Fonseca**, autoras del libro El codesarrollo abraza el alma empresarial.

JUEVES 27. 17:30 H.



Torreforum.
Taller: **Huerto ecológico, vida y alimentación sostenible.**
Imparte: **Eva Mañas** (Directora de Cultivarte Agroambientales).
NECESARIA INSCRIPCIÓN.

JUEVES 27. 19:00 H.



Salón de Plenos.
Conferencia: La alimentación: pilar de la salud humana y ambiental.
Ponente: **Emilia Gómez Pardo** (Doctora en Bioquímica y Máster en Nutrición y Salud).

VIERNES 28. 19:00 H.



Salón de Plenos.
Mesa Redonda: Volver a la actividad física a cualquier edad.
Participantes: **Javier Fernández** (Director de Entrenamiento Ciclismo),

Félix Marquiegui (Psicólogo deportivo), **Daniel Rodríguez** (Fundador de Mitolab) y **A. Amor** (Director de Zendo).

VIERNES 28. 20:00 H.



Salón de Plenos.
Taller: **Chequea tu Salud.** Medición de la composición corporal y la masa muscular. Valoración de la salud articular desde la medicina china.
Imparte: **D. Rodríguez** (Mitolab) y **A. Amor** (Zendo). **NECESARIA INSCRIPCIÓN.**

SÁBADO 29. 12:00 H.



Salón de Plenos.
Conferencia: Bienestar emocional de nuestros mayores.
Ponente: **Juliana Muñoz Hernández** (Directora del Servicio de Apoyo Emocional al Mayor).

SÁBADO 29. 17:00 H.



Torreforum.
Taller: **Nutrición y cocina saludable.**
3 platos fáciles y saludables para romper el ayuno en equilibrio.
Imparte: **Aurora García Otero** (La Pecadería).
NECESARIA INSCRIPCIÓN.

DOMINGO 30. 10:00 H.



Reto 15 rutas. IT15 Camino del Prado de La Solana, dirigida por Torrelodones Dejando Huellas.
Actividad complementaria: Mindfulness y estiramientos.

DOMINGO 30. DE 10 A 14:30 H.

Plaza de la Constitución.
Feria del Ocio y Alimentación Saludable.
Taller infantil: Alimentación saludable.



COLABORADORES:



Este Programa puede estar sujeto a cambios. Consulte el programa completo en www.torrelozones.es

Los ponentes asumen, bajo su exclusiva responsabilidad, las opiniones expresadas y las consecuencias u acciones que pudieran derivarse de ellas.

La participación en todas las actividades es gratuita. Más información e inscripciones:

Talleres: info@torreactiva.es / 646 683 852

Reto 15 Rutas: torrelozonesdejandohuellas@gmail.com / 646 160 435

