



Torre se Cuida

Semana de la Salud en Torrelodones

Jueves 14

- 11:30 - 13:00 h** **Paseos Saludables:** edición Mayores, Activ. Exterior - Parque S. Roque con Grupo de Salud LaB.
- 12:30 - 13:30 h** Servicios Sociales.
- 17:30 - 18:30 h** **Claves de la recuperación física y funcional y la prevención del riesgo de caídas.** Charla con Cristina Lafuente de Mayores en Forma OK. Acceso libre hasta completar aforo- La Solana.

Viernes 15

- 17:30 - 19:30 h** **La Salud Mental en Niños y Adolescentes:** detectar, actuar y prevenir. Salón de Actos del Ayuntamiento con expertas en el tratamiento y la prevención. Acceso libre hasta completar aforo.

Sábado 16

- 10:00 - 11:30 h** **Baño de bosque:** encontrar la calma en la Naturaleza - Activ. Exterior, frente Instituto Diego Velázquez con Nilda Pineda de Gym A Tu Aire.
- 17:30 - 18:30 h** Sesión abierta de **iniciación al Mindfulness** con Mar Sánchez de Centro Superior de Mindfulness en La Solana. Acceso Libre hasta completar aforo.

Domingo 17

- 10:00 - 11:30 h** **Domingos Saludables:** pasea tu corazón - Activ. Exterior frente Instituto Diego Velázquez con Grupo de Salud LaB.
- 11:30 - 13:00 h** **De Jaras a Tapas:** el paseo de los peripatéticos - Activ. Exterior frente Instituto Diego Velázquez con Grupo de Salud LaB.
- 12:00 h** Mercadillo





Torre se Cuida

Semana de la Salud en Torrelodones

Viernes 15

17:30 h

La Salud Mental en Niños y Adolescentes:

detectar, actuar y prevenir. Salón de Actos del Ayuntamiento con expertas en el tratamiento y la prevención. Porque los niños y adolescentes necesitan recuperar la calma y la alegría.

2 mesas de expertas de primer nivel nos expondrán las claves de la Salud Mental de niños y adolescentes y qué podemos hacer para prevenir, abierto a la participación del público.

● **Patricia Villacencio Carrillo**

Psicóloga Clínica en Unidad de Salud Mental Infanto-juvenil en Hospital Clínico San Carlos de Madrid.

● **Bárbara Tovar**

Directora de Clínica Bárbara Tovar. Psicóloga de Hermano Mayor. Conferenciante. Autora de Adolescencia y Planeta Calma.

● **María Jesús Nieto**

Directora de Instituto Safman. Psicoterapeuta, Psicomotricista, Psicodramatista. Presidenta de AMTPFOSH.

● **Natalia Moreno**

Jefa de Servicio de la Unidad de Atención Psicológica de los Hospitales Hm en Madrid.

● **Nilda Pineda**

Pedagoga de educación infantil y profesora de danza, talleres de arte y expresión en contacto con la naturaleza.

● **Mar Sánchez**

Psicóloga, educadora social, directora del Centro Superior de Mindfulness, impulsora del programa Crecer Respirando: programa basado en mindfulness llevado a las escuelas.

● **Sabina Pera**

Terapeuta Gestalt, directora de apoyo psico educativo (todoape.es), escuela especializada en el desarrollo de la inteligencia emocional. Directora del Centro de Psicología de apoyo psico-emocional. Formadora y ponente.

● **Jose Antonio Sánchez de la Blanca**

Técnico de juventud de la concejalía de Juventud del Ayuntamiento de Torrelodones.



Torrelodones • es • eres • somos • salud

f t i + info: www.torrelodones.es

Ayuntamiento de
Torrelodones

