

**18:00 a 20:00 h. “Taller de inteligencia emocional y adolescencia para madres y padres”** María Julieta Balart Gritti, Socia directora de Ágama Consultoría y Aprendizaje, S.L. SERVICIOS SOCIALES (Aula 2 - Planta Baja- 20 personas aprox.)

**20:30 h. Swing.** Social. Anabel Nuñez de Life2live. Plaza de la Constitución.

### SÁBADO 6 DE ABRIL RUTA DEL SÁBADO SALUDABLE

**11:00 h. Aikido Con Roberto Sánchez,** 6º Dan de Aikido y director técnico de Aikikai España . Cesar Garzón Otamendi . Sala de Usos Múltiples . SERVICIOS SOCIALES.

**12:00 h. Atletismo divertido en familia.** Pista de Atletismo

**13:00 h. Danza en familia.** Sencillos bailes para compartir la alegría del movimiento. Nilda Pineda, profesora de danza contemporánea. Plaza de la Consitución

**17:00 a 20:00 h. Constelaciones familiares.** Roque Bondarevsky. Médico pediatra, homeópata unicista, terapeuta y constelador sistémico familiar. La Solana.

**18:00 h. ¿Cómo vivir en la era digital sin “desconectarnos”?** Alfredo Sánchez Sánchez. Ingeniero de edificación y profesor de Tecnología en educación Secundaria. Recomendado para familias y adolescentes a partir de 12 años. Espacio Torrelodones (Local situado junto a H&M, en la plaza del avión. 50 personas aprox.)  
Se puede aprovechar para visitar la Exposición de Laura Serrano “Cara a Cara” en la misma ubicación.

### DOMINGO 7 DE ABRIL FERIA DE LA SALUD Y EL DEPORTE EN LA PLAZA

**13:00 h. Danza en familia.** Sencillos bailes para compartir la alegría del movimiento. Nilda Pineda, profesora de danza contemporánea. Plaza del pueblo

*Iniciativa surgida en el espacio LAB Laboratorio de Aprendizaje Colectivo de Torrelodones. “Tejido empresarial de Torrelodones al servicio del Desarrollo Local”*

*Todas las actividades son con entrada libre hasta completar aforo.*

## Del 1 al 7 de abril de 2019 SEMANA DE LA SALUD Y DEPORTE DE TORRELODONES



## Del 1 al 7 de abril de 2019 SEMANA DE LA SALUD Y DEPORTE DE TORRELODONES



### PRESENTACIÓN DE LA SEMANA DE LA SALUD Y DEPORTE con la Conferencia de Álvaro Bilbao

“Salud Cerebral: Cómo proteger tu potencial intelectual y emocional”

1 de abril 20:00 h. Casa de Cultura-Teatro Bulevar.

Torrelodones • es • eres • somos • deporte y salud  
f t g+ + Info. www.torrelodones.es



Torrelodones • es • eres • somos • salud  
f t g+ + Info. www.torrelodones.es



## LUNES 1 DE ABRIL

**20:00 h.** PRESENTACIÓN DE LA SEMANA DE LA SALUD Y CONFERENCIA de Álvaro Bilbao: **“Salud Cerebral: como proteger tu potencial intelectual y emocional”**.  
TEATRO BULEVAR, CASA DE CULTURA. Entrada libre hasta completar aforo.

## MARTES 2 DE ABRIL TALLERES

**9:15 h. Pasea a tu corazón.** Senderismo + estiramientos funcionales para mayores. Nilda Pineda. Gym a tu aire. Puerta del Polideportivo.

**10:00 h. He sido madre, ¿dónde está mi sexualidad?** Diana Sánchez. Psicóloga y Sexóloga. Consulta privada. Formada en Psicoterapia y Clínico EMDR. Formadora. Servicios Sociales (Aula 1 - 1ª Planta- 20 personas aprox.)

**12:00 h. Bienestar emocional en los mayores y cuidados del cuidador.** Lourdes Méndez Domínguez. Psicóloga de Orpea Torrelodones. Formadora. Servicios Sociales (Aula 1 - 1ª Planta- 20 personas aprox.)

**17:00 h. La naturaleza vs mercantilización de la actividad.** Francisco Millan. Club espeleología Torrelodones .Biblioteca TORREFORUM

**18:00 h. Taller de mindfulness.** Practica la calma. Misuka Mateos de Life2live. TORREFORUM, sala Mafalda

**19:00 h Mesa redonda: La salud en diferentes etapas de la vida:**

Salon de Plenos del Ayuntamiento

**La salud, tu mejor talento.** Lourdes Tomás- Médico de familia. Medicina funcional e integrativa. Doctora en enfermedades cardiovasculares. Fundadora y directora científica de Médico Mentor.

**Consecuencias emocionales de la enfermedad.** Dra. Mª José Heredia Chumillas / Dra. Elsa Martí Barceló. Dra. Mª José Heredia Chumillas / Dra. Elsa Martí Barceló. Médicos con la especialidad de Medicina de Familia y Psicoterapia Psicoanalítica. Socias/Fundadoras de Consulta Médica Torrelodones y de Escuela de Liderazgo Emocional.

**Salud integral en mayores.** Jose Angel Martín Cid. Psicólogo. Director de Orpea Torrelodones.

## MIÉRCOLES 3 DE ABRIL TALLERES

**9:15 h. Mujeres a su aire.** Marcha activa + Danza creativa. Nilda Pineda, Gym a tu aire. Puerta del Polideportivo

**10:00 h. ¿Conoces la comunidad de pacientes de oncología?**

Unidad de Oncología de HM Torrelodones.

SERVICIOS SOCIALES (Biblioteca- Planta Baja- 50 personas aprox.)

**12:00 h. ¿Cómo mantener musculatura y masa ósea, un elemento clave para la longevidad, y cómo conseguirlo sin comerse el coco?** Daniel Rodríguez. Psicólogo y fundador de MitoLab - Fitness Celular Integrativo SERVICIOS SOCIALES (Biblioteca- Planta Baja- 50 personas aprox.)

**17:30 a 19:00 h. Taller de autoconocimiento: “Descúbrete a ti mismo”** Mercedes Jaqueti. Naturópata y Coach. Life2 live Torreforum (Sala Malala).

**19:15 h. Ejemplos de vida ante la adversidad.** “Mujeres sin Maquillar / Hombres sin Afeitar”, testimonios vitales a través de la escritura que dan a conocer cómo el sufrimiento hace crecer, fortalece a las personas y de cómo la felicidad no es ausencia de problemas y sí una actitud: ser feliz a pesar de ellos. Dra. Mª José Heredia Chumillas / Dra. Elsa Martí Barceló. Médicos con la especialidad de Medicina de Familia y Psicoterapia Psicoanalítica. Socias/ Fundadoras de Consulta Médica Torrelodones y de Escuela de Liderazgo Emocional.  
SALON DE PLENOS DEL AYUNTAMIENTO

## JUEVES 4 DE ABRIL TALLERES

**9:15 h. Shinrin-yoku - Inmersión en el bosque.** Paseo forestal para vencer el estrés. Nilda Pineda, Gym a tu aire y Adriana Oddone, psicóloga holística. Puerta del Polideportivo.

**12:00 h. Conferencia “Nutrición terapéutica: El papel de la alimentación en la prevención y gestión de enfermedades del siglo XXI”.** Emilia Gómez Pardo. Dra. Bioquímica y Biología Molecular; Máster en Nutrición y Salud. Formadora y conferenciante en Médico. Formadora. SERVICIOS SOCIALES (Aula 1 - 1ª Planta- 20 personas aprox.)

**17:00 h. Conferencias sobre alimentación.**

**Alimentación saludable.** Rita Cifuentes. The Home Academy.

**La alimentación correcta y la prevención de enfermedades según Ayurveda.** Antje Zemmin .Salon de Plenos Ayuntamiento.

**18:00 h. “Cuidados del cuidador de personas mayores”.**

Lourdes Méndez Domínguez. Psicóloga de Orpea Torrelodones.  
TORREFORUM

**19:30 h. Mesa redonda : El sueño en las distintas etapas de la vida.**

SALÓN DE PLENOS DEL AYUNTAMIENTO

**Mi bebé no duerme, rompiendo mitos del sueño del bebé.** Diana Sánchez. Psicóloga y Sexóloga. Consulta privada. Formada en Psicoterapia y Clínico EMDR. Formadora.

**El sueño y su relación con el aprendizaje en la infancia y adolescencia.** María Ramos González. Psicóloga y psicoterapeuta especializada en género, perinatal, infancia y familia. Formadora y facilitadora de grupos. Equipo de Salud de La Solana.

**El sueño como fuerza generadora de salud.** Lourdes Tomás- Médico de familia. Medicina funcional e integrativa. Doctora en enfermedades cardiovasculares. Fundadora y directora científica de Médico Mentor.

**Alteraciones del sueño en la 3ª edad y la polimedicación en el anciano.**

Dr. Alfredo Yanes Ortiz de Zarate . Orpea Torrelodones.

## VIERNES 5 DE ABRIL TALLERES

**10:00 h. Hablemos sobre los mitos del cáncer.** Unidad de Oncología de HM Torrelodones . TORREFORUM. Sala Biblioteca

**10:30 h. Introducción a la marcha nórdica** de Manuel Larruga Rodriguez. En la puerta del Polideportivo. Previa inscripción en este teléfono: 617033686.

**12:00 h. “La gestión del silencio ante lo inevitable” (Reacción familiar ante la enfermedad).** Dra. Mª José Heredia Chumillas / Dra. Elsa Martí Barceló. Médicos con la especialidad de Medicina de Familia y Psicoterapia Psicoanalítica. Socias/Fundadoras de Consulta Médica Torrelodones y de Escuela de Liderazgo Emocional. TORREFORUM. Sala Biblioteca.

**17:00 a 20:00 h. Círculo de mujeres para conectar con la intuición, la vitalidad y la alegría.** María Ramos González. Psicóloga y psicoterapeuta especializada en género, perinatal, infancia y familia. Formadora y facilitadora de grupos. La SOLANA

**17:00 h. Yoga Integral, el yoga de la vida.** Mila Comin.

Inscripción previa en: info@yogaesencial.es.

SERVICIOS SOCIALES (Biblioteca - Planta Baja- 20 personas aprox.)