

6, 7 y 8 de mayo

IV JORNADAS DE LA SALUD INTEGRAL

VILLANUEVA DE LA TORRE
'SALUD Y DEPORTE'

Talleres, charlas y propuestas para todas las edades
centradas en la salud física y emocional.

Aprende, muévete y descubre hábitos saludables de
la mano de profesionales.

Una oportunidad para cuidarte, compartir y disfrutar
en comunidad



Ayuntamiento de
Villanueva de la Torre

www.villanuevadelatorre.com



6, 7 y 8 de mayo

IV JORNADAS DE LA SALUD INTEGRAL

VILLANUEVA DE LA TORRE
'SALUD Y DEPORTE'

6 DE
MAYO

PROGRAMACIÓN

INAUGURACIÓN | 10:00 Apertura de la Semana de la Salud a cargo de la alcaldesa, Sonsoles Rico
📍 Centro Social Victoria Kent

TALLER | 11:00 - 12.00 RCP + desfibrilador
📍 Salón social (Centro V. Kent)
👤 Público general | Hasta completar aforo

TALLER | 12:30 - 13.30 Movimiento y salud
📍 Gimnasio (Centro V. Kent)
👤 Actividad adaptada a todos los niveles | Hasta completar aforo

TALLER | 16:00 - 17:00 RCP + desfibrilador

📍 Gimnasio (Centro V. Kent)
👤 Público general | Hasta completar aforo (segunda sesión para facilitar la participación)

CHARLA | 17:00 - 18:30 Sobre Cáncer de mama y deporte

📍 Sala polivalente del Centro Victoria Kent
Inscripciones:
centromujergu9@amo.org.es o teléfono 682 343 648
👤 Dirigido a mujeres

CHARLA | 18:00 Sobre suplementos deportivos

📍 Pabellón polideportivo
👤 Jóvenes y adultos

Ayuntamiento de
Villanueva de la Torre

www.villanuevadelatorre.com



6, 7 y 8 de mayo

IV JORNADAS DE LA SALUD INTEGRAL

VILLANUEVA DE LA TORRE
'SALUD Y DEPORTE'

7 DE
MAYO

PROGRAMACIÓN

TALLER | 10:00-12:00

Menopausia y deporte

- Zona Joven
- Dirigido a mujeres | Plazas limitadas

Inscripciones:

centromujergu9@amo.org.es o
teléfono 682 343 648

- Conocer el proceso de la menopausia y cómo el ejercicio físico ayuda a mejorar la salud y el bienestar

TALLER | 12:30-13:30

Comer bien para moverse mejor

- Sala polivalente (Centro V. Kent)
- Público general
- Claves de nutrición para mejorar el rendimiento físico y la salud | Hasta completar aforo

TALLER | 17:00-19:00

Deporte y medicina tradicional china

- Gimnasio (Centro V. Kent)
- Público general | Plazas limitadas

Inscripciones:

inscripciones@villanuevadelatorre.es
o teléfono 648630416 (Raquel)

- Beneficios del ejercicio desde una visión integrativa entre medicina oriental y occidental

ACTIVIDAD | 17:30

Deporte + Diversidad = DIVERTI2

- Exteriores Centro V. Kent (Parque Vallgreen)
- Chicos/as con diversidad | Actividad abierta
- Juegos populares e intergeneracionales en un entorno inclusivo, con la colaboración de asociaciones locales. Una jornada de ocio saludable para disfrutar en grupo.



Ayuntamiento de
Villanueva de la Torre

www.villanuevadelatorre.com



6, 7 y 8 de mayo

IV JORNADAS DE LA SALUD INTEGRAL

VILLANUEVA DE LA TORRE
'SALUD Y DEPORTE'

8 DE
MAYO

PROGRAMACIÓN

TALLER | 10:30–11:30

Activa tu bienestar

- 📍 Salón social (Centro V. Kent)
- 👤 Personas en búsqueda de empleo | Con aforo
- 📌 Dinámicas y ejercicio suave para reducir el estrés, aumentar la energía y mejorar la motivación en el día a día

TALLER | 11:30–12:30

Autocuidado personal y buenos hábitos

- 📍 Sala polivalente (Centro V. Kent)
- 👤 Público general | Con aforo
- 📌 Consejos prácticos sobre alimentación, higiene, actividad física y hábitos saludables diarios.

ACTIVIDAD | 17:00 –18:00

'Salud Visual y deporte'

- 📍 Centro social Victoria Kent
- 👤 Público adulto
- 📌 A cargo de la Farmacia Villanueva

ACTIVIDAD | 17:30–19:00

Gymkana: El juego del Chipirón

- 📍 Exteriores Centro V. Kent (Parque Vallgreen)
- ➡ En caso de lluvia: polideportivo
- 👤 Niños/as y adolescentes (6–16 años)
- 📌 Circuito de juegos con diferentes pruebas deportivas y dinámicas, combinando juegos tradicionales y alternativos

TALLER | 17:30–19:00

Ajedrez en la biblioteca

- 📍 Biblioteca municipal
- 👤 Público juvenil y adulto | Hasta completar aforo
- 📌 Espacio para jugar partidas amistosas, aprender y compartir afición en un ambiente relajado.

CIERRE DE LAS JORNADAS | 19:00

Clausura Semana de la Salud

- 📍 Parque Vallgreen
- 📌 A cargo de Sonsoles Rico.



Ayuntamiento de
Villanueva de la Torre

www.villanuevadelatorre.com

