

¡Vive experiencias de salud!

CALENDARIO ANUAL 2024





“Poder sentirse seguro con otras personas es probablemente el aspecto más importante de la salud física y mental. Las conexiones seguras son fundamentales para una vida significativa y satisfactoria”.

Bessel A. van der Kolk

Evidencias científicas demuestran que la esperanza de vida no depende sólo de la herencia genética si no que, en gran medida, está condicionada por las **estrategias de prevención y promoción de la salud**. La salud no es solo la ausencia de enfermedad, si no un estado completo de **bienestar físico, mental y social**.

Desde la Concejalía de Sanidad, a lo largo de los últimos años, hemos puesto en marcha varios programas, como el **Envejecimiento Activo, el Viu Actiu, la web de salud, las Semanas de la Salud, dípticos informativos elaborados por el Centro de Salud**, etc. Y en estos últimos meses se está poniendo en marcha el **Programa Integral de Salud Mental**. En todos ellos hemos contado con la colaboración imprescindible del Centro de Salud de Cheste y de una amplia red de activos que incluye personas individuales, centros educativos, gimnasios, clínicas de fisioterapia, farmacias y departamentos y servicios municipales como la Policía, Protección Civil, la UPCCA, o la Concejalía de Medio Ambiente, entre otros.

En esta nueva legislatura, además de los programas permanentes, vamos a dar un salto cualitativo con una **programación de actividades mes a mes**, que publicamos en esta agenda-calendario bajo el título **Vive experiencias de salud**, a las que les invitamos a participar.

Agradezco a todas las personas que han colaborado en su elaboración y a todas las que van a hacerla posible, el excelente trabajo realizado.

M^a Ángeles Llorente Cortés

Concejal de Sanidad del Ayuntamiento de Cheste.

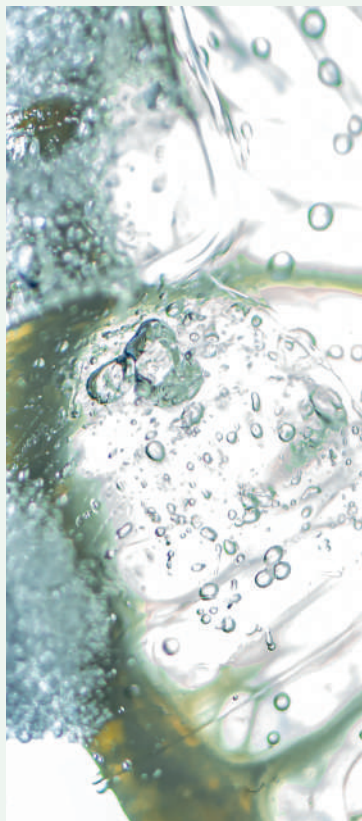
ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Programa que pretende que las **personas mayores de 60 años** tengan una experiencia positiva y una vida más larga acompañada de oportunidades continuas de **autonomía, salud, bienestar y protección**.

Se plantea el reto de paliar la soledad no buscada, fomentando el aumento de las relaciones sociales a través de la **participación en actividades educativas, culturales y sociales** al tiempo que se mantiene y mejora el desarrollo físico e intelectual.

Horario: Desde septiembre a julio, por las mañanas.

Lugar: Centro de formación de personas adultas.



VIU ACTIU

Programa municipal de **prescripción de Ejercicio Físico y Salud desde Atención Primaria**.

Pretende conseguir que las **personas sedentarias** realicen más actividad física y que aquellas que padecen alguna **enfermedad crónica** mejoren su estado de salud a través de la práctica.

Intervienen todos/as los profesionales del centro de salud y preparadores/as físicos/as colegiados/as por el COLEF CV.

Horario: De lunes a viernes en horario de mañanas y tardes.

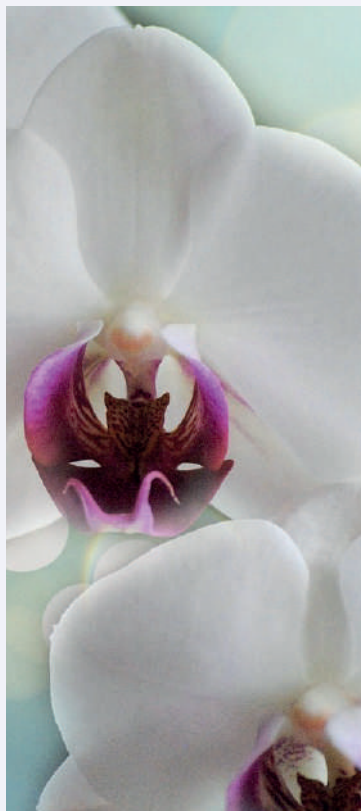
Lugar: Biblioteca - Piso 1.

UPCCA UNIDAD DE PREVENCIÓN COMUNITARIA DE CONDUCTAS ADICTIVAS

En el ámbito escolar:

Talleres de inteligencia emocional dirigidos a profesorado y alumnado con propuestas de múltiples actividades para realizar en las aulas.

Actividades y programas relacionados con la **prevención de adicciones** tóxicas y no tóxicas, el uso de internet y la práctica de juegos de azar.



Para toda la ciudadanía:

Campañas preventivas:

31 de mayo
Día Mundial sin tabaco.

26 de junio
Día Internacional contra las drogas.

Fiestas patronales: Campaña "Jo trie".

Programa de condonación de multas #Unaynomás

PROGRAMA MUNICIPAL DE SALUD MENTAL

Servicio de atención psicológica municipal.

Adolescentes y jóvenes.

En el IES Ricardo Marín.

Psicóloga: Ana Pérez Martínez.

Adultos.

En el Centro de salud.

Psicólogo: Joan de la Cruz Laguarda.

Talleres de prevención de salud mental adultos.

2 talleres al año con 12 sesiones de atención grupal más 5 sesiones de refuerzo.

En el Centro de salud de Cheste.

Taller de inteligencia emocional para adolescentes.

4º ESO y FP Básica.

4 sesiones por grupo.



Imagen: Freepik

FORMACIÓN EN PRIMEROS AUXILIOS

Conjunto de **jornadas y talleres** desarrollados por Protección Civil y Policía Local en los centros escolares y en dependencias municipales, destinados a toda la ciudadanía.

DÍPTICOS DE INFORMACIÓN SANITARIA

Realizados por el Centro de salud.

WEB DE SALUD Y MEDIO AMBIENTE

www.chestesalud.es

Con explicaciones e información de todos los programas y actividades que se realizan en la localidad.

"Céntrate en el viaje,
no en el destino.
La alegría se encuentra
no en terminar una actividad
sino en hacerla".

Greg Anderson



¡Vive experiencias de salud!

CALENDARIO ANUAL 2024

MARZO : SALUD Y BIENESTAR



JUEVES · 7 DE MARZO

Concierto: Hazte amigo de tu mente.

Coordinado por Olimpia Rodrigo.
19:00. Biblioteca - Piso 1.

Presentación del proyecto anual
¡Vive experiencias de salud!



JUEVES · 14 DE MARZO

Yoga oncológico. A cargo de Silvia Adell.
19:00. Biblioteca - Piso 1.



JUEVES · 21 DE MARZO

Taller de cosmética natural:
Libérate de tóxicos.

Imparte: Raquel Linares.
19:00. Biblioteca - Piso 1.

“En el movimiento está la vida
y en la actividad
reside la felicidad”.

Aristóteles



¡Vive experiencias de salud!

CALENDARIO ANUAL 2024

ABRIL: SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA



JUEVES · 18 DE ABRIL

Chickung.

Imparte: Ángeles Chuliá.

19:00 · Biblioteca - Piso 1



SÁBADO · 27 DE ABRIL

Festival: Actívate en contacto con la naturaleza.

A cargo de Tempssport.

10:00 · Parque de la Lomiquia.

Evento integrado por diversas **actividades físico-deportivas.**

Clausura · Exhibición de musicoterapia y danzas intergeneracionales del grupo de personas mayores del programa de envejecimiento activo, a cargo de Ángeles Chuliá.

"La naturaleza no es un lugar
para visitar. Es el hogar"

Gary Sherman Snyder



¡Vive experiencias de salud!

CALENDARIO ANUAL 2024

MAYO: SALUD Y MEDIO AMBIENTE



SÁBADO · 4 DE MAYO

Ruta: Conoce el entorno natural de tu pueblo.

A cargo de Alberto Ibáñez Velert, guarda rural.



JUEVES · 16 DE MAYO

Taller de aromaterapia.

Imparte: Abigail Serrano Balaguer.

19:00. Biblioteca - Piso 1.



viernes, SÁBADO, domingo · 10, 11, 12 DE MAYO

IV Feria de Medio Ambiente.

Organiza: Concejalía de Medio Ambiente.

Parque de la Lomiquia.



JUEVES · 30 DE MAYO

Charla Asoc. Garúa: Ecologizar la salud.

Imparte: Alberto Brasero.

19:00. Biblioteca - Piso 1.

"Comer es una necesidad, pero comer de forma inteligente es un arte".

La Rochefoucauld



¡Vive experiencias de salud!

CALENDARIO ANUAL 2024

SEPTIEMBRE: SALUD, NUTRICIÓN Y CONSUMO SOSTENIBLE



JUEVES · 19 DE SEPTIEMBRE

Charla sobre alimentación y salud integrativa.

Ponente: Neus Elcacho.

19:00. Biblioteca - Piso 1.



JUEVES · 26 DE SEPTIEMBRE

Taller práctico de nutrición: Reconectar con los sentidos a través de una alimentación consciente.

Imparte: Belén Serrano.

19:00. Biblioteca - Piso 1.



DE VIERNES A DOMINGO

DEL 20 AL 22 DE SEPTIEMBRE

XIII Encuentro estatal de Moneda Social.

Organiza: Ecored.

Centro de Formación de Personas Adultas.

"La salud mental no es un destino, sino un proceso. Se trata de cómo conduces, no de adónde vas".

Noam Shpancer

¡Vive experiencias de salud!

CALENDARIO ANUAL 2024

OCTUBRE: SALUD MENTAL



JUEVES · 24 DE OCTUBRE

Kirtan Yoga Profesional.

Coordinado por Olimpia Rodrigo.
19:00. Biblioteca - Piso 1.



JUEVES · 31 DE OCTUBRE

Taller de prevención de la ansiedad y el estrés.

Imparten: Santiago López Rus y Francisco José Galera, psicólogos clínicos.
19:00. Biblioteca - Piso 1.



"No dejamos de hacer ejercicio
porque envejecemos, envejecemos
porque dejamos de hacer ejercicio"

Carol Welch



¡Vive experiencias de salud!

CALENDARIO ANUAL 2024

NOVIEMBRE : ENVEJECIMIENTO SALUDABLE



JUEVES · 7 DE NOVIEMBRE

Fluir en el presente, apacigua tu mente.

Imparte: Ángeles Chuliá.

19:00. Biblioteca - Piso 1.



JUEVES · 14 DE NOVIEMBRE

Charla sobre los derechos al final de la vida.

Imparte: Asoc. Derecho a Morir Dignamente CV.

19:00. Biblioteca - Piso 1.



JUEVES · 21 DE NOVIEMBRE

Presentación Proyecto Elige cómo quieres vivir.

A cargo de la Asociación Resistir.

19:00. Biblioteca - Piso 1.



JUEVES · 28 DE NOVIEMBRE

Estimulación cognitiva para un envejecimiento saludable.

A cargo de Amparo Martínez, psicóloga clínica.

19:00. Biblioteca - Piso 1.



¡Vive experiencias de salud!

CALENDARIO ANUAL 2024

DICIEMBRE : CLAUSURA



SÁBADO · 14 DE DICIEMBRE
CONCIERTO MEDITATIVO.

Coordina: Olimpia Rodrigo.
Lugar de realización a confirmar.

"No puedes pasar un solo día en la tierra sin causar un impacto en el mundo. Lo que haces marca la diferencia y tienes que decidir que tipo de diferencia quieres hacer".

Jane Goodall