



# Villaquilambre te Cuida

## 23 de octubre 2024

### • CAMINATA INTERGENERACIONAL Y DESAYUNO SALUDABLE.

Salida: Colegio de Navatejera.

Hora: 10:30h.

Inscripciones para personas mayores: Ayuntamiento Villaquilambre antes del 21 octubre 2024.

### • CUENTACUENTOS "El cocinero Aitor nos enseña a comer mejor".

Escuela Infantil Nuevo Amanecer. Villaobispo.

Hora: 10h.

## 24 de octubre 2024

### • CAMINATA INTERGENERACIONAL Y DESAYUNO SALUDABLE.

Salida: Colegio de Villaquilambre.

Hora: 10:15h.

Inscripciones para personas mayores: Ayuntamiento Villaquilambre antes del 21 octubre 2024.

### • CUENTACUENTOS "El cocinero Aitor nos enseña a comer mejor".

Escuela Infantil Alto Sol. Navatejera.

Hora: 10h.

### • CHARLA DE ALIMENTACIÓN dirigida a los progenitores de las Escuelas Infantiles "La alimentación en los mil primeros días de nuestros bebés". Francisca López Fernández. Enfermera de pediatría en el Centro de Salud Antonio Gutiérrez.

Hora: 16:30h.

Lugar: Escuela Infantil Nuevo Amanecer de Villaobispo.

Inscripciones: Escuelas Infantiles antes del 21 de octubre 2024.

## 25 de octubre 2024

### • FOOD&FUN HEALTHY#navanight: Pautas de alimentación saludables para jóvenes:

Cena + velada de juegos y música + 12 años

Hora: 21h.

Lugar: Centro Joven de Navatejera.

Inscripciones: 25 octubre a partir de las 19h hasta completar plazas, en el Centro Joven.

## 26 de octubre 2024. FERIA DE LA SALUD.

Pabellón del Colegio de Navatejera.

En el horario de: 11 a 14:30h y de 17 a 20h.

### MAÑANA

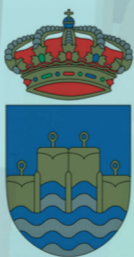
- 11h. Apertura de los stands de alimentos y productos saludables y ecológicos para su comercialización.
- 11:15h. Charla-videokonferencia "Lo que comes afecta a cómo te sientes: Conoce cómo evitar la inflamación y mejorar tu microbiota". Gemma Hortet. Dietista y Experta en Alimentación.
- 11 a 13h. Taller de Masajes Terapéuticos a cargo de *Mana'o Relax*. (Pases de 50 minutos. Grupos reducidos).
- 11 a 13h. Taller en Familia: *Pelota antiestrés y práctica de mindfulness* (Pases de 50 minutos. Grupos reducidos).
- 11 a 14h. Taller de Juegos Tradicionales Intergeneracionales a cargo de *Asociación Juvenil La villa de los Papyrus*.
- 11 a 14h. Grupo Valfis de la Universidad de León: *Valoración de la condición física en relación con la salud, el entrenamiento, el rendimiento deportivo y la nutrición*.
- 12 a 14h. Píldora informativa. "El Agua Fuente de Salud" a cargo del especialista en nutrición y dietética *Emilio Blanco*, colaborador de HM hospitales.
- 12:30h. Exhibición de la marcha nórdica y posibilidad de probar la técnica a cargo del grupo municipal "Active".
- 12:30h. Píldora informativa. *Tarjeta Sanitaria Electrónica* (llevar tarjeta sanitaria) a cargo del *Centro de Salud Antonio Gutiérrez*.

### TARDE

- 17h. Charla "Alimentación para mantenerte sano y con energía". A cargo de *Carmen Santamarta Prieto*. Enfermera Especialista en Enfermería Familiar y Comunitaria. *Maria Carvajal Blazquez*, Enfermera Residente en Enfermería Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Antonio Gutiérrez.
- 17 a 19h. Taller de *Cosmética Natural* a cargo de *Estraperlo Natura*. (Pases de 50 minutos grupos reducidos).
- 17 a 19h. Talleres de Primeros Auxilios Básicos a cargo de *HM Hospitales*. (Pases de 30 minutos grupos reducidos).
- 17 a 20h. Grupo Valfis: *Valoración de la condición física en relación con la salud, el entrenamiento, el rendimiento deportivo y la nutrición*.
- 17 a 20h. Talleres Infantiles de *Cocina Saludable* (pases de 45 minutos, grupos reducidos).
  - 17h. Infantil (1º a 3º infantil)
  - 18h. Primaria (1º a 3º primaria)
  - 19h. Primaria (4º primaria en adelante)
- 19h. Charla "Etiquetado de los alimentos: Lo que debes saber." A cargo de *Elena Pérez Rueda*. Especialista en Nutrición. EPRU Alimentación y Bienestar.
- 19:45h. Coreografía Intergeneracional. Con la colaboración de *Aragua*.

Despedida y sorteo de regalos saludables entre los adultos participantes en talleres y charlas.

**IMPORTANTE.** Participación en los talleres y charlas de la Feria del día 26 octubre 2024, previa inscripción a la entrada en el punto de información. Aforo limitado en las actividades. Kiosco Saludable: Podrás comprar agua y otros productos saludables durante toda la jornada de la Feria de Salud.



Organiza:

**Ayuntamiento de  
Villaquilambre**

Colaboran:

