

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.
RESIDENCIA ORPEA. Av. Rosario Manzanque, 19, Torrelodones

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.)