

8^{as} Jornadas de Salud Comunitaria de Agüimes



Evento libre de humo de tabaco



AFORO LIMITADO

Ayúdanos a cuidarte

ORGANIZAN:



Agüimes



Servicio Canario de Salud

VIERNES 20 DE MAÑANA

10:00

Inauguración
Mesa redonda Covid: Presente y futuro en el Auditorio de Agüimes.

LUNES 23 DE MAÑANA

10:00 h.



Mesa redonda: Cómo mejorar tu salud mental en el día a día (Casa cultura Cruce de Arinaga)

LUNES 23 DE TARDE

17:00 h.



Taller de fisioterapia: Cómo evitar los problemas de rodilla y hombro.

MARTES 24 DE MAÑANA

10:00 h.



Mesa redonda: Enfermedades cardiovasculares y tensión arterial ¿Se pueden evitar? (Casa cultura Playa de Arinaga)

MARTES 24 DE TARDE

17:00 h.



Taller de ejercicio físico: La importancia de entrenar la fuerza para mejorar tu cuerpo.

MIÉRCOLES 25 DE MAÑANA

10:00 h.



Mesa redonda: Sobrepeso y obesidad. Razones de peso para cuidarse. (Casa cultura Cruce de Arinaga)

MIÉRCOLES 25 DE TARDE

17:00 h.



Taller: Revoluciona tu alimentación. Mejora la calidad nutritiva de tus platos.

del 20 al 27 de NOVIEMBRE

TALLERES GRATUITOS



JUEVES 26 DE MAÑANA

10:00 h.



Diabetes: Cómo puede ayudarte la alimentación y el ejercicio físico. (Salón de Plenos de Agüimes)

JUEVES 26 DE TARDE

17:00 h.



Taller: aprende a controlar tu diabetes.

VIERNES 27 DE MAÑANA

10:00 h.



Mesa redonda sobre Enfermedades respiratorias en 2020, cómo prevenirlas y afrontarlas. Clausura. (Teatro Cruce de Culturas)



Todos los talleres y charlas se transmiten por Zoom, Instagram, Facebook y Youtube. Los marcados en amarillo no son presenciales y sólo admiten esta modalidad online.

[aguimes.es](https://www.aguimes.es)

[AytodeAgüimes](https://www.facebook.com/AytodeAgüimes)

[aguimesconsalud](https://www.instagram.com/aguimesconsalud)