

Sábado 23 de Marzo

09:15 horas: Parque Manuel Pedregal (parque de arriba)

- **Ruta de Senderismo “Fortificaciones en la línea de fuego de El Pedrosu y La Escrita”.** Recorrido por la Arquitectura Militar de la Guerra Civil. Asociación A.R.A.M.A. Grupo de Montaña Moscón y Cruz Roja.
- Longitud del recorrido: **9 km.**
- Nivel de dificultad: **media.**

14:00 horas: Restaurantes de la Asociación “Comer en Grado”

- **Degustación de un menú saludable con un % de descuento para los/as senderistas** (previa inscripción en el 985 75 20 98).
- **Análisis nutricional del menú saludable.** D^a Laura González García. Asesora Nutricional y Deportiva. Distribuidora independiente de Herbalife.

19:00 a 20:30 horas: Oficina de Información Juvenil (La Panera)

- Taller **“Cócteles Sin Alcohol”.**
- Concierto de rap con **“SPAK & SNOCK”** de Grado.

Domingo 24 de Marzo

10:00 a 14:00 horas: Salud Ambiental en el Parque San Antonio (P. Abajo)

- **Caravana Itinerante del Reciclaje de Cogersa.**

14:00 horas: Restaurantes de la Asociación “Comer en Grado”

- **Degustación de un menú saludable con un % de descuento para los/as senderistas** (previa inscripción en el 985 75 20 98).
- **Análisis nutricional del menú saludable.** D^a Laura González García. Asesora Nutricional y Deportiva. Distribuidora independiente de Herbalife.

ORGANIZA:



COLABORA

CONCEJALÍAS DE JUVENTUD, DEPORTES, EDUCACION, CULTURA Y SEGURIDAD VIAL



EL PLAN MUNICIPAL SOBRE DROGAS DE GRADO ORGANIZA:

LA SEMANA DE LA SALUD



CASA DE CULTURA

- ♦ CICLO DE CONFERENCIAS SALUDABLES
- ♦ EXPOSICIONES

CENTROS EDUCATIVOS

- ♦ TALLERES SALUDABLES
- ♦ OBRA DE TEATRO

ACTIVIDADES DEPORTIVAS GRATUITAS

- ♦ YOGA
- ♦ TÉCNICAS DE RELAJACIÓN
- ♦ AEROBIC
- ♦ SENDERISMO

LA PANERA (OIJ)

- ♦ COCTELES SIN ALCOHOL
- ♦ CONCIERTO RAP

**DEL
18
AL
24
MARZO**

**JORNADA DE COMIDA SALUDABLE
DEGUSTACIÓN DE UN MENÚ SALUDABLE Y SU ANÁLISIS
NUTRICIONAL.**

SEMANA DE LA SALUD EN GRADO

OBJETIVO: Impulsar y potenciar hábitos de vida sanos y saludables entre la población moscona.

Lunes 18 de Marzo

12:00 horas: Casa de la Cultura

- **Inauguración**. D^a Natividad Castrillo Miranda. Concejala de Servicios Sociales, Salud y Mujer del Ayto de Grado.
- **Conferencia “Salud y Medio Ambiente Físico”**. D Julio Bruno Bárcena. Director General de Salud Pública.

11:00 horas: IES César Rodríguez.

- **Taller “Mitos sobre el Amor y la Sexualidad”**. Conseyu de la Mucedá d’Uviéu.

12:15 horas: Casa de la Cultura

- **“Clase de Yoga Gratuita”**. Asociación Mujeres por Grado. **Prevía Inscripción en el 678 501 849 hasta el viernes 15 de marzo.**

19:00 horas: Casa de la Cultura.

- **Conferencia “El Papel de la Motivación en la Consecución de Retos Deportivos”**. D Roberto Díaz Sánchez. Director del Servicio de Psicología Deportiva de Cangas de Onís.

Del 13 al 27 de marzo: Casa de la Cultura

- **Exposición: “Salud es Nombre de Mujer”**. Médicus Mundi.

Martes 19 de Marzo

09:00 horas: IES César Rodríguez

- **Taller “Mitos sobre el Amor y la Sexualidad”**. Conseyu de la Mucedá d’Uviéu.

09:30 horas: Polideportivo Municipal

- **“Clase de Aerobic Gratuita”**. emteSPORT. **Prevía Inscripción en el 985 75 35 99 hasta el viernes 15 de marzo.**

11:30 horas: Casa de la Cultura

- **Conferencia “La Salud y el Consumo de Drogas”**. D José Ramón Hevia Fernández. Responsable del Plan sobre Drogas para Asturias.

17:00 horas: Casa de la Cultura

- **Conferencia “Prevención del Cáncer de Colon”**. D^a Rocío Toledo Rodríguez. Psicóloga de la a.e.c.c.

Miércoles 20 de Marzo

12:00 horas: Casa de la Cultura

- **Conferencia “Uso y Abuso de los Medicamentos”**. D. Francisco Crego Marcos. Médico Jubilado del Concejo de Grado.

12:15 horas: Casa de la Cultura

- **“Clase de Yoga Gratuita”**. Asociación Mujeres por Grado. **Prevía Inscripción en el 678 501 849 hasta el viernes 15 de marzo.**

17:00 horas: Casa de la Cultura

- **Conferencia “Decálogo para una Alimentación Saludable”**. D^a Aida Iglesias García. Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria. Miembro del Grupo de Trabajo de SEMFYC.

Jueves 21 de Marzo

09:30 horas: IES Ramón Areces

- **Taller “Nuevas formas de interrelación en la red”**. Conseyu de la Mucedá d’Uviéu.

09:30 horas: Polideportivo Municipal

- **“Clase de Aerobic Gratuita”**. emteSPORT. **Prevía Inscripción en el 985 75 35 99 hasta el viernes 15 de marzo.**

10:30 horas: IES César Rodríguez

- **Taller “Mitos sobre el Amor y la Sexualidad”**. Conseyu de la Mucedá d’Uviéu.

12:00 horas: Casa de la Cultura

- **Conferencia “Cuidados para la Espalda”**. D^a Alejandra Rodríguez Pardo. Fisioterapia y Osteopatía “Rodríguez Pardo”. Grado.

17:00 horas: Casa de la Cultura

- **Conferencia “Claves Terapéuticas para la Felicidad, la Salud y la Longevidad”**. D José Antonio Florez Lozano. Profesor del Dpto de Medicina de la Universidad de Oviedo.

19:00 horas: Casa de la Cultura

- **“Clase gratuita sobre Técnicas de Relajación”** Asociación Mujeres por Grado. **Prevía inscripción en el 678 501 849 hasta el viernes 15 de marzo.**

Viernes 22 de Marzo

12:30 horas: Polideportivo C.P. Virgen del Fresno

- **Obra de Teatro “Recetas de la Abuela Lidia”**, una apuesta por la Salud desde la Gestión de las Emociones. La Locotomora, Iniciativas Sociales.

14:00 horas: Restaurantes de la “Asociación Comer en Grado”

- **Degustación de un menú saludable.**
- **Análisis nutricional del menú saludable.** D^a Laura González García. Dietista. Asesora Nutricional y Deportiva. Distribuidora independiente de Herbalife.

17:00 horas: Casa de la Cultura

- **Conferencia “Primeros Auxilios. Nociones Básicas”**. D^a Yolanda Valcárcel Álvarez, Enfermera del HUCA.
- **Homenaje a la Trayectoria Profesional de D. Francisco Crego Marcos y D. Francisco González Aréchega**. Médicos Jubilados del Concejo de Grado.