

MESAS Y STAND INFORMATIVOS DE ENTIDADES COLABORADORAS

PROGRAMA ACTIVA. CONSEJERÍA DE SALUD Y DIRECCIÓN GENERAL DE PLANIFICACIÓN, INVESTIGACIÓN, FARMACIA Y ATENCIÓN AL CIUDADANO –FFIS.

CONCEJALÍA DE DEPORTES Y SALUD. AYUNTAMIENTO DE MURCIA.

ASOCIACIÓN MURCIANA PARA EL CUIDADO DE LA DIABETES (ADIRMU)

- Mesa informativa sobre diabetes
- Realización de pruebas de glucosa

ESCUELA DE HOSTELERIA

FECOAM

CONCEJALÍA DE DEPORTES Y SALUD. SERVICIOS MUNICIPALES DE SALUD. MERCAMURCIA

ENFERMERÍA: CONSEJOS SOBRE CUIDADOS PARA LA SALUD, MEDICIÓN DE PRESIÓN ARTERIAL, PESO, TALLA, CÁLCULO DE ÍNDICE DE MASA CORPORAL, ALIMENTACIÓN SALUDABLE, Y EJERCICIO FÍSICO SIN RIESGO.

COLEGIO OFICIAL DE DIETISTAS-NUTRICIONISTAS DE LA REGIÓN DE MURCIA—CODINMUR



COLABORADORES



XV SEMANA DE HÁBITOS SALUDABLES
Área I. Hospital Clínico Universitario Virgen de la Arrixaca

“Por tu salud, cuida tu alimentación”



HÁBITOS SALUDABLES



LUNES

May
28**8:00 h ACTIVIDAD PARA PROFESIONALES: "UN PASO MÁS HACIA LA SALUD"****Horario:** 8:00 h. (entrega de podómetros).**Lugar:** Recogida y entrega de podómetros en celadores del General o Materno Infantil.**9:30 h INAUGURACIÓN DE LA SEMANA DE HÁBITOS SALUDABLES** con la PIRAMIDE DE ALIMENTOS, STAND Y MESAS INFORMATIVAS. Lugar: Hall del Materno - Infantil.**PRESENTACIÓN DE LAS JORNADAS** a cargo de los alumnos de la Escuela de Hostelería. Los alumnos de cocina con alumnos de sala, presentarán chupitos con batidos y brochetas de frutas.**10:00 h TALLER DE COCINA: FRUTAS DIVERTIDAS.** Con colaboración de Dña. M^a Ángeles Motellón, Cocinera del HCUVA y nutricionistas de ADIRMU: Jesús Hurtado Hernández; M^a del Carmen Romero Olea; María Marín Martínez; Soledad Martínez López dando explicación nutricional de las frutas utilizadas (calorías, índice glucémico, ...) .
Lugar: AULAS HOSPITALARIAS.**EXPOSICIÓN DE FOTOGRAFÍA** titulada "Hábitos saludables "a cargo del Fotógrafo Saturnino Espín Muñoz. Lugar: Hall del Materno - Infantil.**10:00 a 14:00h.** Información sobre programa **ACTIVA Murcia** de prescripción de ejercicio físico terapéutico.

Realización de pruebas de condición física: Flexibilidad: test del cajón, Fuerza: dinamometría manual, Equilibrio: test del flamenco.

11:00 a 13:00h. Realización de pequeñas sesiones de 10 min. que se dedicaran a: Ejercicio aeróbico, Estiramientos, Armony.**12:00 h CHARLA EXPLICATIVA DE LA PIRÁMIDE DE ALIMENTOS** a cargo de "CODINMUR: Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Región de Murcia". Lugar: Hall Del Materno Infantil.**13:00 a 14:00 h ACTIVIDAD PARA PROFESIONALES "Flashmob" a cargo del Instituto Claudio Galeno quien aporta los alumnos del TAFAD****Horario:** 13:00 a 14:00 horas (todos los días)**Lugar:** Edificio Policlínico.

MARTES

May
29**8:00 a 10:00 h DESAYUNO SALUDABLE** Lugar: CAFETERIA DEL PERSONAL 4º PLANTA gentileza MEDITERRANEA DE CATERING.**10:30 a 13:00 h** Uniendo corazones. Mural de artes plásticas. ENCUESTA: DISEÑO AULA ADOLESCENTES. Lugar: Todas las aulas Hospitalarias, Hospital Infantil.**Durante toda la mañana Actuaciones a pie de cama en Hospital Infantil con la actuación "La ruleta de la lo-cura saludable"** a cargo de Pupaclown, Payasos de Hospital. Lugar: En todas las unidades del Materno – Infantil.**12:00 h TALLER DE TÉCNICAS CULINARIAS DE COCINADO DE HORTALIZAS Y VERDURAS PARA UNA COCINA SALUDABLE**, a cargo de los alumnos de la Escuela de Hostelería. Lugar: Hall Materno Infantil.**11:00 h. ACTIVIDAD PARA PROFESIONALES CHARLA "EFECTOS DE LA RUTINA Y VÍAS DE ESCAPE"** a cargo del **Centro AÚNA YOGA Y COACHING.****Horario:** de 11:00 a 12:00**Lugar:** Aula 2 y 3 (Pabellón de Docencia y Formación)**12:30 h ACTIVIDAD PARA PROFESIONALES. SESIÓN DE YOGA** a cargo de Dña. Ofelia Villaluenga.**Horario:** de 12:30 a 13:00 horas**Lugar:** Hall de Docencia (Pabellón de Docencia y Formación)**13:00 h ACTIVIDAD PARA PROFESIONALES . El taller de danza BHANGRA.** a cargo de **D. Roberto Pujol Sáez.**
Lugar: Aula 2 y 3 (Pabellón de Docencia y Formación)**13:00 h COMIDA PARA PACIENTES**, a cargo de los cocineros de los Restaurantes : Restaurante el Churra, Restaurante Venta la Alegría, Restaurante la Pizana, Restaurante Jota ELE, Restaurante Mesón Murciano, Restaurante La Cava de Royan, Restaurante La Moleta, Restaurante Keki Tapería, Restaurante Vulcano, Restaurante La Tropical, Suministros Congelados Morales, con la colaboración de Fonet.

MIÉRCOLES

May
30**13:00 a 14:00 h ACTIVIDAD PARA PROFESIONALES "Flashmob" a cargo del Instituto Claudio Galeno quien aporta los alumnos del TAFAD** Lugar: Policlínico.
ACTIVIDAD ORGANIZADA POR EL AYUNTAMIENTO DE MURCIADurante toda la mañana **Actuaciones a pie de cama en Hospital Infantil con la actuación "La ruleta de la lo-cura saludable"** a cargo de Pupaclown, Payasos de Hospital. Lugar: En todas las unidades del Materno – Infantil.**13:00 h COMIDA PARA PACIENTES**, a cargo de la Escuela de Hostelería La Flota**13:15 h. ACTIVIDAD PARA PROFESIONALES . TALLER DE RISOTERAPIA: "Humor y trabajo"** a cargo **Fito Huevo Frito.****Horario:** 13:15 a 14:15 h.**Lugar:** Aulas 2 y 3 (Pabellón de Docencia y Formación)

JUEVES

May
31**10:00 h** Con mente y corazón Mindfulness en el Aula. Encuesta: **Resultado Aula Adolescentes.** Lugar: Aulas Hospitalaria.**10:30 h CHARLA** a cargo de José María Xandri Graupera, Enfermero de Nutrición, acompañado por los payasos Pupaclown. **"La ruleta de la lo-cura saludable"**. Lugar: Aulas Hospitalarias.**11:30 a 12:30 h ACTIVIDAD PARA PROFESIONALES "Flashmob" a cargo del Instituto Claudio Galeno quien aporta los alumnos del TAFAD** Lugar: Policlínico.
ACTIVIDAD ORGANIZADA POR EL AYUNTAMIENTO DE MURCIADurante toda la mañana **Actuaciones a pie de cama en Hospital Infantil con la actuación "La ruleta de la lo-cura saludable"** a cargo de Pupaclown, Payasos de Hospital. Lugar: en todas las unidades del Materno – Infantil.**12:30 a 14:00 h CONCIERTO SOLIDARIO organizado para los niños** con los siguientes grupos invitados:LOS ASTRONOMOS
LOS MARAÑONES
SECOND**Lugar:** Salón de Actos del Hospital.

NOTA: Inscripciones: Enviar por correo electrónico a dgestion.area1.sms@gmail.com , indicando en asunto el nombre de la actividad, nombre y apellidos de trabajador, teléfono y servicio donde trabaja. Se tendrá en cuenta el orden de llegada de solicitudes. Aconsejable traer ropa cómoda para las actividades dirigidas a profesionales. **Más información en carteles y Arrinet.**