

RESUMEN ACTIVIDADES SALUD 2014-2015

Además de los pasos obligados para la implementación local de la Estrategia de Salud, en el periodo 2014-2015 se han realizado diversas actividades dirigidas a mejorar la salud de los salenses que han sido elegidas según la priorización de actuaciones marcadas por la Estrategia, es decir, relación con los Centros de Salud de la zona para promover estilos de vida saludables y focalización de las acciones en la población infantil y la población adulta.

ACTIVIDADES

CHARLAS RELACIONADAS CON HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES:

- ❖ **CLAVES TERAPÉUTICAS PARA TU SALUD Y LONGEVIDAD.** Ponente: D. José Antonio Flórez Lozano, médico y catedrático de ciencias de la conducta de la facultad de medicina en la Universidad de Oviedo
- ❖ **DIAGNÓSTICO, TRATAMIENTO ACTUA DEL CÁNCER DE MAMA.** Ponente: Ana Llana Folgueras. Responsable de Patología Mamaria y Cirugía General del HUCA.
- ❖ **RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA BAJAR EL COLESTEROL Y TRIGLICÉRIDOS: COMO MEJORAR LA ALIMENTACIÓN.** Ponente: Dña. Pilar Menéndez, médico de Atención Primaria Zona Básica de Salud de Salas .
- ❖ **CHARLA INFORMATIVA SOBRE LA RECETA ELECTRÓNICA. (impartida en Salas y por Videoconferencia a Cornellana)**
Ponentes: Dña Ascensión Jiménez Navarrete, ATS Consultorio Salas y Dña. Arantxa González Álvarez, ATS-Consultorio de La Espina
- ❖ **CONFERENCIA: FELICIDAD, LONGEVIDAD Y SALUD**
Ponente: D. José Antonio Flórez Lozano, médico y catedrático de ciencias de la conducta de la facultad de medicina en la Universidad de Oviedo
- ❖ **CHARLA INFORMATIVA SOBRE ENFERMEDAD CELIACA.**
Ponentes: Carlos Celorio Blanco, Presidente de ACEPA y Dra. Cristina Molina, médico pediatra del Hospital de Cabueñes especializada en celiaquía.
- ❖ **CHARLA INFORMATIVA SOBRE ENFERMEDAD DE PARKINSON.**
Ponente: D. Ángel Manuel Fernández Alonso, Presidente de la Asociación de Parkinson de Bajo Nalón.
- ❖ **CHARLA NOCIONES BÁSICAS DE SALUD. LA ESPINA.**
Ponente: Arantxa González Álvarez, ATS Consultorio de La Espina).
- ❖ **CHARLA ICTUS, PREVENCIÓN, SÍNTOMAS Y PROTOCOLO DE ACTUACIÓN.**
Ponente: a. Javier Polledo Pérez, médico de atención primaria Zona Básica de Salud de Salas

- ❖ **CHARLA VOLUNTARIADO DIRIGIDA A PERSONAS MAYORES QUE DESEEN SER VOLUNTARIAS. SALAS, CORNELLANA Y LA ESPINA.** Impartida por la Asociación Bienestar Activo, cuyos principales objetivos son promocionar e informar sobre la importancia del envejecimiento activo, saludable y positivo así como sobre los derechos, buenas prácticas y promoción del buen trato en los siguientes colectivos: personas mayores de 45 años, mujeres, personas con enfermedad crónica, personas con discapacidad, personas con demencia o en situación de dependencia.

ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO Y EL BIENESTAR EMOCIONAL

- ❖ **II RUTA BTT Y SENDERISMO DEL CONCEJO DE SALAS (PARA TODA LAPOBLACIÓN)**
- ❖ **RUTA INTERGENERACIONAL GEOCACHING:** 3 RUTAS A PIE CON SALIDAS DESDE SALAS, CORNELLANA Y LA ESPINA Y LLEGADA A SALAS
- ❖ **CARRERA DE SAN SILVESTRE** (FIN SOLIDARIO: RECAUDACIÓN DE LA DONADA A LA ASO. DE LUCHA CONTRA EL CÁNCER). CARRERA POPULAR PARA PERSONAS DE 0 A MÁS DE 99 AÑOS. SE CELEBRA POR CATEGORÍAS.
- ❖ **RUTAS INTERGENERACIONALES “CONOCIENDO NUESTRAS RAÍCES”:** RUTAS POR SALAS, CORNELLANA Y LA ESPINA CON EL OBJETO DE CONOCER NUESTRO ENTORNO DE MANOS DE VECINOS DE LA ZONA.
- ❖ **REALIZACIÓN DEL CAMINO DE SANTIAGO DE SALAS A SANTIAGO DE COMPOSTELA POR ETAPAS REALIZADAS LOS DOMINGOS DE MARZO A JUNIO** DIRIGIDO A TODA LA POBLACIÓN.
- ❖ **SENDA DEL SALMÓN.** RUTA DE SENDERISMO DIRIGIDA A LA POBLACIÓN INFANTIL
- ❖ **RUTA COSTERA:** RUTA DE SENDERISMO DIRIGIDA A LA POBLACIÓN INFANTIL.
- ❖ **TALLERES DE GERONTOGIMNASIA EN SALAS, CORNELLANA Y LA ESPINA.** En los tres principales núcleos de población se realizan talleres de gimnasia adaptados a la edad de las personas a las que van dirigida esta actividad.

❖ **ACTIVIDADES/ TALLERES OFERTADAS EN LOCALES MUNICIPALES:**

SALAS: TALLERES DE PINTURA, YOGA, COSTURA, BOLILLOS, COSMÉTICA, DANZA, ACTIVIDADES EN EL GIMNASIO MUNICIPAL, FÚTBOL (CATEGORÍAS INFANTILES Y JUVENILES), TALLERES DE SENSIBILIZACIÓN AMBIENTAL, TENIS.

CORNELLANA: TEATRO, ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES PARA NIÑOS, GERONTOGIMNASIA

LA ESPINA: TALLERES DE MEMORÍA, GERONTOGIMNASIA, BOLILLOS, PILATES, ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES.

- ❖ **TALLER DE MEMORIA Y ESTIMULACION COGNITIVA EN LAVIO, ACIANA Y LA ESPINA.** DIRIGIDO A LA POBLACIÓN MAYOR DE 55 AÑOS.

- ❖ **TALLER DE CUIDADO DE LA PIEL Y AUTOMAQUILLAJE.** DIRIGIDO A TODA LA POBLACIÓN.
- ❖ **TALLER MANUALIDADES EN MALLEZA.** DIRIGIDO A LA POBLACIÓN MAYOR DE 55 AÑOS.
- ❖ **TALLERES PARA ACERCAR LA INFORMÁTICA Y EL USO DE DISPOSITIVOS Y APLICACIONES TECNOLÓGICAS A NIÑOS Y MAYORES.** EN TODA LA RED DE TELECENTROS DEL CONCEJO: SALAS, CORNELLANA, LA ESPINA, LAVIO, MALLEZA, LÁNEO Y SAN JUSTO.
- ❖ **TALLERES DE COMPOSTAJE DOMÉSTICO.** DIRIGIDO A LA POBLACIÓN SALENSE CON TERRENO. CSERVICIO DE MEDIOAMBIENTE Y COGERSA.
- ❖ **TALLER HUERTO INTERGENERACIONAL.** TALLER DIRIGIDO A ABUELOS/NIETOS. SERVICIO DE MEDIOAMBIENTE Y PROGRAMA ROMPIENDO DISTANCIAS.
- ❖ **FLASHMOB CON TEMÁTICA DE SALUD.** DIRIGIDO A JÓVENES. PLAN DE INFANCIA
- ❖ **VISITA A LA ESCUELA DE HOSTELERÍA DE OLLONIEGO.** DIRIGIDO A LA POBLACIÓN INFANTIL Y JUVENIL. EL PLAN DE INFANCIA.
- ❖ **SALIDAS PARA PERSONAS MAYORES.** DIRIGIDAS A PERSONAS MAYORES DE 55 AÑOS. INCLUYE VISITA CULTURAL, COMIDA Y PASEO POR LA ZONA.
 - **VISITA A LA FÁBRICA DE DANONE DE SALAS.**
 - **VISITA A VEGADEO.**
 - **VISITA A FONTE VAIXA-LUARCA.**
 - **VISITA A LA JUNTA DEL PRINCIPADO Y MONUMENTOS PRERROMÁNICOS.**
 - **VISITA AL PALACIO DE SELGAS, IGLESIA DE SAN MARTÍN DE LUIÑA Y FARO OVIÑANA.**
 - **CENTRAL LECHERA ASTURIANA.**
 - **MUSEO MARÍTIMO DE LUANCO.**
 - **PARQUE DE LA PREHISTORIA Y COLEGIATA DE TEVERGA.**
 - **FÁBRICA CAFENTO Y CENTRO DE FORMACIÓN PARA EL CONSUMO DE TINEO Y NAVELGAS (INCLUYÓ TALLER SOBRE TRUCOS NATURALES DE LIMPIEZA”).**
 - **CUEVAS PREHISTÓRICAS DE CANDAMO.**
 - **VIAJE A PADRÓN Y SANTIAGO.**

- VIAJE A LA FERIA DEL AJO (SANTA MARINA DEL REY-LEÓN)
- VIAJE A LA FERIA DEL PIMIENTO (FRESNO DE LA VEGA.
- VIAJE AL PARQUE NATURAL DE LOS PICOS DE EUROPA.
- VIAJE A VILLALBA (LUGO)
- VIAJE AL VALLE DEL JERTE

OTRAS ACTIVIDADES

- ❖ SERVICIO DE PRÉSTAMO DE AYUDAS TÉCNICAS (PROGRAMA ROMPIENDO DISTANCIAS): banco de préstamo de ayudas técnicas que se ha ido aumentando a lo largo de estos años, con la adquisición de camas eléctricas, andadores, sillas de ruedas, pastilleros etc... que tiene como fin mejorar la calidad de vida de los usuarios y de las personas que convivan con ellos, facilitándoles la realización de las actividades básicas de la vida diaria.
- ❖ ESCUELA DE PADRES /ESCUELA DE ABUELOS: 2TALLERES ORGANIZADOS POR EL PLAN DE INFANCIA Y EL PROGRAMA ROMPIENDO DISTANCIAS PARA FOMENTAR LA PARENTALIDAD POSITIVA. Pretende ofrecer información general sobre temas referidos al desarrollo educativo y personal de los hijos-as/nietos-as y fomentar las relaciones intergeneracionales y la comunicación entre padres/abuelos-as e hijos-as/nietos-as
- ❖ ACTIVIDADES INCLUIDAS EN EL PLAN DE DROGAS:
 - CHARLAS Y TALLERES EN LOS CENTROS EDUCATIVOS DE PRIMARIA DEL CONCEJO RELACIONADOS CON LOS HÁBITOS SALUDABLES, LA IGUALDAD DE GÉNERO, ETC.
 - OCIO NOCTURNO JUVENIL. PARA JÓVENES A PARTIR DE 13 AÑOS.
- ❖ TALLERES Y VISITAS CON FAMILIAS EN RIESGO DE EXCLUSIÓN RELACIONADOS CON HÁBITOS SALUDABLES. DESARROLLADO POR EL ÁREA DESERVICIOS SOCIALES.