

XVIII Semana de Hábitos Saludables 2023



“Si tu cuerpo quieres cuidar comer, bailar, reir y soñar”

La inscripción de cada una de las actividades se realiza pinchando en:

<https://forms.office.com/e/kZUyM1Vyiz>

PROGRAMA ACTIVA. CONSEJERÍA DE SALUD.

DIRECCIÓN GENERAL DE PLANIFICACIÓN, INVESTIGACIÓN, FARMACIA Y ATENCIÓN AL CIUDADANO

COLEGIO DE DIETISTAS - NUTRICIONISTAS DE LA REGIÓN DE MURCIA (CODINMUR)

ASOCIACIÓN MURCIANA PARA EL CUIDADO DE LA DIABETES (ADIRMU)

ASOCIACIÓN DE CELIACOS DE MURCIA

FECOAM

CUIDAMOS DE TI

ENFERMERÍA



ÁREA DE SALUD 1
MURCIA-OESTE

Arrixaca



mediterránea



CODINMUR
Colegio Oficial de
Dietistas-Nutricionistas
de la Región de Murcia



adirmu
asociación murciana para
el cuidado de la diabetes



pupaclown
playas de hospital



TAÛLLA
RESTAURANTE

23/05 Martes

9:00 h Inauguración de la Semana de Hábitos Saludables por D. Juan José Pedreño Planes, Consejero de Salud.

Lugar: Hall Hospital Materno - Infantil

ACTIVIDAD PARA PROFESIONALES

10:30 h Mesa Redonda Los 4 pilares del Bienestar Físico y Emocional

Modera

Dr. D. Juan Madrid Conesa, Médico Endocrinólogo. Divulgador Médico

Ponentes

Dr. Dña. Marta Garaulet Aza, Catedrática de Fisiología y Nutrición de la Universidad de Murcia. Nutrición: ¿Cómo y cuándo debemos comer para estar bien?

Dr. D. Juan Antonio Madrid Pérez, Catedrático de Fisiología - Profesor Honorífico de la Universidad de Murcia. Investigador Honorífico del IMIB - Pascual Parrilla. Sueño: "¿Para qué dormimos?"

Dr. D. Juan José López Martínez, Especialista en Traumatología deportiva e infantil. Médico del Tenista Carlos Alcaraz. Deportista Profesional. Ejercicio: El deporte, mi medicina.

Dr. D. Francisco Toledo Romero, Jefe de Sección Psiquiatría HCUVA. Profesor Doctor acreditado ANECA Universidad de Murcia. Relajación: ¿Psiquiatrizamos las emociones?

Lugar: Salón de Actos del Hospital

Hasta completar aforo

11:30 a 12:10 h Baile de Iniciación al Twist impartido por Dña. Irene Orenes Jimenez. Profesora de Danza. Estudios Profesionales de Danza. Conservatorio de Murcia.

Lugar: Salón de Actos del Hospital

Material necesario. Ropa y calzado cómodo.

Máximo 20 inscripciones. la participación en el mismo será a través de riguroso orden de inscripción.

12:00 a 13:30 h Taller de Cocina Saludable a cargo de D. Juan Antonio Pellicer Chef-Profesor de la Región de Murcia

Lugar: Hall de Docencia.

Máximo 20 inscripciones. la participación en el mismo será a través de riguroso orden de inscripción.

ACTIVIDADES EN AULAS HOSPITALARIAS

10:00 h Martes con arte. "Natur- Ar Terapia".

Lugar: Aulas Hospitalarias Hall Materno- Infantil

10:15 h Charla explicativa de la Pirámide de Alimentos a cargo de "CODINMUR: Colegio Oficial de Dietistas Nutricionistas de la Región de Murcia"

Lugar: Aulas Hospitalarias Hall Materno- Infantil

11:30 h Show Cooking de Frutas saludables amenizado con un cuento para los niños, a cargo de D. Luis Hidalgo Abenza Decano de CODINMUR y Servicio de Cocina de Pacientes del HCUVA.

Lugar: Hall Hospital Materno - Infantil.

Durante toda la mañana actuaciones a pie de cama con el número "SANITA, SANITA DESDE LA MAÑANITA" a cargo de PupaClown, payasos del Hospital.

Lugar: en todas las unidades del Hospital Materno - Infantil.

24/05 Miércoles

ACTIVIDAD PARA PROFESIONALES

12:30 a 13:30 h. Sesión PILATES, impartida por monitores del Real Murcia Club de Tenis 1919.

Lugar: Hall de Docencia.

Material necesario: Ropa y calzado deportivo, esterilla.

Máximo 15 inscripciones. la participación en el mismo será a través de riguroso orden de inscripción.

13:30 a 14:30 h. Sesión YOGA, impartida por monitores del Real Murcia Club de Tenis 1919.

Lugar: Hall de Docencia.

Material necesario: Ropa y calzado deportivo, esterilla.

Máximo 20 inscripciones. la participación en el mismo será a través de riguroso orden de inscripción.

PACIENTES

13:00 h Comida especial para pacientes organizada y planificada por el Chef D. Rodi Fernández del Restaurante TAÜLLA [SOL en la Guía Michelin renovada 2022, este año incluido dentro de los 100 restaurantes mejores de España (THE FORK)], siendo el menú gastronómico, el siguiente:

- Crema fría de aguacate y pepino con hierbabuena.
- Ensalada de tomate con fresas y encurtidos.
- Caballa asada con cítrico de pure de boniatos.
- Bizcocho de calabaza, compota de mandarina y cremoso de calabaza y naranja.

ACTIVIDADES EN AULAS HOSPITALARIAS

11:30 h Visita a la Pirámide de Alimentos de los Alumnos de las Aulas Hospitalarias.

Lugar: Hall del Materno - Infantil

Durante toda la mañana actuaciones a pie de cama con el número "SANITA, SANITA DESDE LA MAÑANITA" a cargo de PupaClown, payasos del Hospital.

Lugar: en todas las unidades del Hospital Materno - Infantil.

Durante toda la semana estará la exposición de fotografía titulada "HÁBITOS SALUDABLES" Autor. D. Saturnino Espín Muñoz. Lugar: Hall de Materno - Infantil.

La inscripción de cada una de las actividades se realiza pinchando en:

<https://forms.office.com/e/k2UyM1VyiZ>

25/05 Jueves

ACTIVIDAD PARA PROFESIONALES Y PACIENTES CENTROS DE SALUD

ÁREA I

8:00 a 9:00 h. Caminata Saludable. "Activa tu energía".

ACTIVIDAD PARA PROFESIONALES

11:30 a 12:10 h. Sesión de Iniciación Baile de Flamenco impartido por Dña. Irene Orenes Jimenez. Profesora de Danza. Estudios Profesionales de Danza. Conservatorio de Murcia.

Lugar: Salón de Actos del Hospital

Material necesario. El material es opcional, para hombre: ropa cómoda, zapato o bota de tacón y para mujeres: falda/vestido de vuelo, tacones de corte salón o similar.

Máximo 20 inscripciones. la participación en el mismo será a través de riguroso orden de inscripción.

ACTIVIDADES EN AULAS HOSPITALARIAS

11:00 h "Cuidando nuestras barriguitas con Fermín, Tina y Barbara" a través de la lectura de "Sanotes Sanitos", a cargo de Virginia Esperanza Fernández Ruiz, Enfermera - Nutricionista Unidad de Nutrición del HCUVA acompañada por PupaClown.

Lugar: Aulas hospitalarias

11:30 a 12:30 h. Hábitos saludables con el Dr. Guau. Aulas Hospitalarias.

Durante toda la mañana actuaciones a pie de cama con el número "SANITA, SANITA DESDE LA MAÑANITA" a cargo de PupaClown, payasos del Hospital.

Lugar: en todas las unidades del Hospital Materno - Infantil.

26/05 Viernes

ACTIVIDAD PARA PROFESIONALES

9:00 a 10:00 h. Desayuno ecológico saludable para profesionales.

Lugar: Cafetería de profesionales 4º del Hospital Materno - Infantil

12:30 a 13:30 h. Sesión deportiva, impartida por monitores del Real Murcia Club de Tenis 1919.

Lugar: Entrada del Materno infantil

Máximo 20 inscripciones. la participación en el mismo será a través de riguroso orden de inscripción.

ACTIVIDADES EN AULAS HOSPITALARIAS

10:00 a 13:00 h. Música los viernes "Hábitos Saludables".

Lugar: Aulas Hospitalarias.

Durante toda la mañana actuaciones a pie de cama con el número "SANITA, SANITA DESDE LA MAÑANITA" a cargo de PupaClown, payasos del Hospital.

Lugar: en todas las unidades del Hospital Materno - Infantil.