

# “DIABETES: protejamos nuestro futuro”

## Semana de la Salud 2016



### CHARLA «ALIMENTACIÓN SALUDABLE»

Imparte Dra. Pilar Klope (A.E.C.C.)

**Día 31 de marzo de 2016 - 17:00 horas**

Centro de Mayores. Paseo de la Estación, 5

### ACTIVIDAD SALUDABLE

#### Actividad deportiva

Niñas y niños nacidos en 2010 y 2011

9:45 h. : juegos predeportivos

Para adultos y mayores de 65 años

11:00 h. : Estiramientos, Zumba, Taichi

Con la participación de Concejalía de Deportes

**Realización Test Findrisk** (determinación del riesgo de padecer diabetes tipo II)

#### Taller de RCP Básica

Con la participación de profesionales de Atención Primaria Arganda I, Cruz Roja, Concejalía de Salud Pública

**Día 2 de abril de 2016**

Carpas y escenario Era de Vedia. C/ Misericordia, s/n

### CHARLA «CUIDADO DEL NIÑO DIABÉTICO»

USO DE INSULINAS, ALIMENTACIÓN, CUIDADOS DEL DÍA A DÍA

Imparten:

Dra. Carmen Temboursy Molina, jefe de Servicio de Pediatría del Hospital Universitario del Sureste

Dra. Raquel Villamor Martín, facultativa Especialista de Área del Hospital Universitario del Sureste

**Día 4 de abril de 2016 - 17:00 horas**

Café-Teatro del Enclave Joven. C/ Mar de Alborán, 1

## Tu Ayuntamiento te recomienda:

Sigue una dieta saludable, rica en frutas y verduras.

Realiza ejercicio de forma habitual. Caminar 30 minutos al día es suficiente.

Controla tus niveles de azúcar y colesterol.

Más información en [www.ayto-arganda.es](http://www.ayto-arganda.es)