

# I ACTIVIDAD COMUNITARIA CARPRIMUR CAMPOS DEL RÍO



LUGAR: PASEO DE LA CONSTITUCIÓN

FECHA: 5 DE MARZO DE 2023



## **Actividades para adultos y niños:**

### **9.30h-11.00h. ¡Marcha cardiosaludable!**

• A primera hora de la mañana realizaremos una marcha caminando en la que podrán participar personas de todas las edades.

• Entrega gratuita de camisetas hasta fin de existencias!

### **11.00h-12.00h. ¡Aprende a relajarte practicando YOGA!**

• Tras la realización de la marcha tendremos la oportunidad de descansar nuestros músculos practicando Yoga.

### **12.00h-13.00h. Sesiones de ejercicio: ACTIVATE con nosotros!**

• Anímate a practicar deporte de la mano de expertos en este tema.

### **13.00h-15.00h. Almuerzo cardiosaludable.**

• Al final de la mañana se repartirá un almuerzo gratuito.

## **Ademas a partir de las 11:00h en nuestras carpas podrás realizar:**

### **1ª Guerra Campera contra los factores de riesgo cardiovascular.**

- En esta carpa encontraras información sobre cómo evitar la aparición de factores de riesgo cardiovascular y que cuidados debemos llevar para no tener complicaciones.
- Además, tendrás la oportunidad de realizarte de forma gratuita diferentes pruebas con las que podrás saber si eres diabético y/o hipertenso.
- Por último, en caso de que ya tengas alguna de estas enfermedades podrás saber si estas bien controlado y en caso de mal control te ayudaremos a mejorarlo.

### **¡Hoy es un buen día para abandonar el tabaco!**

- Conoce las ventajas de abandonar el tabaco y la ayuda que te pueden ofrecer tus médicos y enfermeras del Centro de Salud de Campos del Río para conseguir tu objetivo: ¡ABANDONAR EL TABACO!
- Si eres fumador te realizaremos pruebas para evaluar el estado funcional de tus pulmones.

### **¡Come sano y muévete!**

- Te asesoraremos acerca de los hábitos de alimentación saludable y actividad física.
- Podrás conocer tu condición física a través de un sencillo test que te realizaran expertos.

### **¡Realízate un chequeo de corazón!**

- En esta carpa se repartirá material educativo y se realizarán diferentes actividades para detectar estas enfermedades o complicaciones de las mismas:
- Aprende a tomarte el pulso para ver si tienes arritmias.
- Deja que te escuchen el corazón para ver cómo funcionan tus válvulas cardiacas.
- Comprueba con tu móvil si tu ritmo cardiaco es normal.
- Chequea como están tus depósitos de hierro.

### **¡Aprende a salvar vidas de niños y adultos de la mano de médicos y enfermeras!**

- Hasta Campos del Río se desplazarán pediatras, médicos de cuidados intensivos y enfermeras dispuestos a enseñarte a actuar ante una parada cardiorrespiratoria.
- Si realizas este taller recibirás un obsequio muy valioso: serás capaz de salvar vidas.

### **Aprende jugando!**

Taller de juegos educativos para niños de la mano de monitores expertos.

Organizadores:

