

JUEVES 22 DE SEPTIEMBRE

Taller: "Menopausia y Ejercicios de suelo pélvico"

Hora: 11:30 a 13:00 · **Lugar:** Sala Polivalente. Casa Grande
Organiza: Ayuntamiento de Sevilla la Nueva · **Colabora:** Servicio Madrileño de Salud Comunidad de Madrid, SERMAS, (Gerencia Asistencial de Atención Primaria).

Taller: "Risoterapia"

Hora: 18:00 a 20:00 · **Lugar:** Sala Polivalente. Casa Grande
Organiza: Ayuntamiento de Sevilla la Nueva y Adea · **Colabora:** "Risa Micaela".

VIERNES 23 DE SEPTIEMBRE

"Carpa de la salud y el bienestar"

Hora: 11:00 a 13:30 y 17:30 a 19:30 · **Lugar:** Plaza de los Arcos
Organiza: Ayuntamiento Sevilla la Nueva
Colabora: Servicio Madrileño de Salud Comunidad de Madrid (Gerencia Asistencial de Atención Primaria) Hospital Universitario Rey Juan Carlos, Protección Civil, Adea, Servicios Adicionales Farmacia Frejeiro, Ricardo Clavería, Club Deportivo Adekudi, Gimnasios: Born 2 Fit y Heros Gym, Herbolario Infusiónate, Cruz Roja Española, Good Vision.

Se llevarán a cabo a lo largo de la jornada de forma gratuita toma de T.A y glucemia capilar, terapias alternativas, sesiones faciales radiofrecuencia, nutrición, test optométricos y Tonometría, mediciones de grasa y diversos consejos de salud e introducción a ejercicios saludables así como sesiones de Chi Kung.

Jornada de Puertas Abiertas

En el Gimnasio Hero's Gym de 8:00 a 23:00 con exhibiciones de artes marciales y clases de spinning

SABADO 24 DE SEPTIEMBRE

"Jornada de juegos y deportes para la salud en familia"

Hora: 10:00 a 02:00 · **Lugar:** Polideportivo Héctor Valero
Organiza: Ayuntamiento Sevilla la Nueva

LUNES 26 DE SEPTIEMBRE

Marcha Popular Saludable a la Dehesa Boyal

Hora: 9.15 · **Lugar:** Salida desde Plaza de España · **Organiza:** Ayto. Sevilla la Nueva · **Colabora:** Parque Regional del Río Guadarrama. (Obsequio para los participantes).

Llevar ropa adecuada y tentempié.

MARTES 27 DE SEPTIEMBRE

"Aquagym Saludable"

Hora: 11.00h. Salida C/ General Asensio (parada autobús)
Lugar: Piscina - Centro Acuático y Deportivo Brunete.
Organiza: Ayuntamiento Sevilla la Nueva
Colabora: Centro Acuático y Deportivo de Brunete.
Precio: 4,50€ · **Inscripciones:** Área de Servicios Sociales

Charla: "Enfermedades Neurológicas. Ictus"

Impartida por Dra. Marta Guillan Rodríguez. Neuróloga Hospital Universitario Rey Juan Carlos
Hora: 17:00 a 18:00 · **Lugar:** Sala Polivalente. Casa Grande.
Organiza: Ayto. de Sevilla la Nueva · **Colabora:** Hospital Universitario Rey Juan Carlos

MIÉRCOLES 28 DE SEPTIEMBRE

Talleres: "Cocina saludable al vapor"

Hora: 11:30 a 13:00 y 18:00 a 19:30
Lugar: Sala Polivalente Casa Grande
Organiza: Ayuntamiento Sevilla la Nueva
Colabora: Tupperware (Damaris).

JUEVES 29 DE SEPTIEMBRE

Excursión: "Conoce Aranjuez"

Salida: 8.30 desde C/ General Asensio (parada de autobús)
Precio: 19 € (Desayuno+visita Guiada+Comida + Transporte).
Inscripciones: Área de Servicios Sociales
Organiza: Ayuntamiento Sevilla la Nueva
Colabora: Grupo Rana Verde.

VIERNES 30 DE SEPTIEMBRE

Charla: Plan de Mayor Seguridad Guardia Civil "Prevención y mejora de la seguridad en nuestros mayores".

Hora: 11:30 a 12:30
Lugar: Sala Polivalente. Casa Grande
Organiza: Ayuntamiento Sevilla la Nueva.
Colabora: Ministerio del Interior. Comandancia Guardia Civil de Madrid.

Gymkana Saludable y Actividades para la salud

Hora: 17:30 a 19:30
Lugar: Plaza de Sevilla y Plaza de los Arcos
Organiza: Ayuntamiento de Sevilla la Nueva, Escuela Municipal de Kung Fu y Gimnasio "Born2Fit"

Jornada de Puertas Abiertas Centro de Yoga Omtara:

De 9:00 a 10:30 Clase "Hatha Yoga"
De 11:00 a 12:30 Clase de Yoga, dirigida a movilidad reducida y tercera edad.
De 17:00 a 19:30, Reiki
De 20:00 a 21:00, Yoga Nidra.

SABADO 1 OCTUBRE

Día Internacional de las Personas Mayores.

Taller: ¡Ven a Sentirte Bien! *
Actividades al Aire libre con Juegos, Meditación, Autoconocimiento y Chi Kung
Hora: 11:30 a 13:00 · **Lugar:** Plaza de los Arcos
Organiza: Ayuntamiento Sevilla la Nueva.
Colabora: ADEA (Antonio Zazo), Club Deportivo Adekudi, Jose Carro.

"Acto de Clausura y Homenaje a nuestros mayores" *

Amenizado con actuaciones musicales.
Hora: 17:30 · **Lugar:** Carpa Plaza de los Arcos
Organiza: Ayuntamiento Sevilla la Nueva
Colabora: Residencia San Martín (ANDE), Coral de la Escuela Municipal de Música y Danza de Sevilla la Nueva, Grupo Flamenco de la ASC Casa Grande, Coro y Conjunto Instrumental Antón Sevillano.

* (En el caso de condiciones meteorológicas adversas todos los actos se trasladarán al Centro de Interpretación)