



Mesas y Stand informativos de entidades colaboradoras

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

ENFERMERÍA te da recomendaciones sobre alimentación, hábitos de sueño, fotoprotección, deshabituación tabáquica, cuidado de la mama, control del peso y de las constantes vitales, y, sobre todo, que no olvides las vacunas y las revisiones periódicas.



*“Eres tu mejor amigo, llénate de mimos”*

XVII Semana de Hábitos Saludables 2022



ÁREA DE SALUD 1  
MURCIA-OESTE

**Arrixaca**

## Martes 24 de mayo

10:00 h Inauguración de la Semana de Hábitos Saludables por D. Juan José Pedreño Planes, Consejero de Salud  
Lugar: Hall Hospital 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

10:30 h Show Cooking de Frutas saludables amenizado con un cuento para los niños, a cargo de D. Luis Hidalgo Abenza Decano de CODINMUR y M<sup>a</sup> Angeles Motellón Cocinera del HCUVA.  
Lugar: Hall Hospital Materno - Infantil.

10:30 h ACTIVIDAD PARA PROFESIONALES  
Mesa Redonda La importancia de los hábitos saludables en la era PostCovid

Preside: D. Francisco Ponce Lorenzo, Director Gerente del Servicio Murciano de Salud  
Modera: Dr. D. Juan Madrid, Médico Endocrinólogo.  
Ponentes:

Dr. D.Vladimir Salazar Rosa, Responsable de la Unidad de Enfermedad Tromboembólica del Servicio de Medicina Interna.

Dr. D. Eladio Aparicio Castro, Adjunto Especialista del Área de Psiquiatría del HCUVA y Profesor de Facultad de Medicina de la UCAM.

Dr. D. Antonio M. Hernández Martínez, Jefe de Servicio Endocrinología.

Dr. D. Juan Antonio Ortega Garcia, Jefe de la Unidad de Salud Medioambiental Pediátrica.

Lugar: Salón de Actos del Hospital

Hasta completar aforo.

12:00 ACTIVIDAD PARA PROFESIONALES 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. se confeccionará la lista de asistentes por orden de entrega de tríptico.

### ACTIVIDADES EN AULAS HOSPITALARIAS

10:00 a 13:00 h Martes con arte. El arte de cuidarnos.

Lugar: Aulas Hospitalarias Hall Materno- Infantil

Durante toda la mañana actuaciones a pie de cama con el número FELIZ COMO UN HIGO YO CONMIGO 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 del Materno - Infantil

## Miércoles 25 de mayo

11:30 h FELIZ COMO UN HIGO YO CONMIGO a cargo de PupaClown, payasos del Hospital.

Lugar: Consultas Hospital Materno - Infantil

11:00 h ACTIVIDAD PARA PROFESIONALES  
Charla ¿Llevas puesta tu Felicidad? A cargo de Celia Martínez Mora.  
Lugar: Aula I docencia.

Hasta completar aforo.

12:00 h ACTIVIDAD PARA PROFESIONALES Sesión de yoga a cargo de Dña. Marisol Suanzes - Carpegna Plans

Lugar: Hall de docencia

Máximo 15 inscripciones. se confeccionará la lista de asistentes por orden de entrega de tríptico.

13:00 h ACTIVIDAD PARA PROFESIONALES El taller de Danza Bhangra a cargo de D. Roberto Pujol Sáez.

Lugar: Hall de docencia

Máximo 15 inscripciones. se confeccionará la lista de asistentes por orden de entrega de tríptico.

13:00 h Comida especial para pacientes organizada y planificación por el Chef D. Rodi Fernández del Restaurante TAÚLLA (1 SOL Repsol 2022), siendo el menú gastronómico, el siguiente:

Salmorejo de fresas y su tartar.

Cogollos, crema de anchoas y cebolla caramelizada con pistachos.

Salmón/Lubina gratinado con kimchie y guarnición de verduras.

Bizcocho de zanahoria, frosting de chocolate blanco y especias.

### ACTIVIDADES EN AULAS HOSPITALARIAS

10:00 a 13:00 h Yoga para niños

Lugar: Aulas Hospitalarias Hall Materno- Infantil

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

Lugar: Hall del Materno - Infantil

## Jueves 26 de mayo

11:00 h "Cuidando nuestras barriguitas con Fermin, 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.

Lugar: Aulas hospitalarias

Durante toda la mañana actuaciones a pie de cama con el número FELIZ COMO UN HIGO YO CONMIGO a cargo de PupaClown, payasos del Hospital.

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

## Viernes 27 de mayo

10:00 a 13:00 h. Música los viernes.

Lugar: Hall Hospital Materno - Infantil

12:00 h Bailando con Roberto, Luisa y los niños. Canción hábitos saludables. Coreografía sobre el tema "A millón dreams"

Lugar: Hall 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

Durante toda la mañana actuaciones a pie de cama con el número FELIZ COMO UN HIGO YO CONMIGO a cargo de PupaClown, payasos del Hospital.

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

Marcar en el cuadrante con una X, aquellas actividades para profesionales a las que asistiría. Indíquenos su:

Nombre y apellidos:

DNI:

Categoría profesional:

Correo electrónico:

Nº de móvil:

Servicio al que pertenece:

Fecha de entrega:

Hora de entrega:

Pueden enviarlo por email a: [dgestion.area1.sms@carm.es](mailto:dgestion.area1.sms@carm.es) o dejarlo mostradores de Información de Celadores H. General y Materno - Infantil

Plazo de entrega hasta lunes 23 de Mayo 2022.