



CALENDARIO DE SALUD 26-27

¡ Cuidar tu salud es cuidar tu vida !

Artista: Jota López



**«La salud no lo es todo,
pero sin ella todo lo demás
es nada».**

Arthur Schopenhauer, filósofo alemán

Conscientes de la importancia de la prevención y la promoción de la salud en todos los ámbitos de la vida, la Concejalía de Sanidad del Ayuntamiento de Cheste ha puesto en marcha, con fondos propios, diversos programas de gran calado, como **Envejecimiento Activo**, **Viu Actiu**, el **Servicio de Atención Psicológica Municipal**, la **Web de Salud** y la **Formación en primeros auxilios**, entre otros. Estas iniciativas se complementan con charlas, talleres, proyecciones, encuentros culturales y otras actividades que se desarrollan a lo largo del año.

Todas ellas responden a un objetivo claro: intervenir activamente en la mejora de la salud personal y colectiva de la ciudadanía chestana, entendiendo que tan importante es la teoría como la práctica. Saber para actuar y actuar para seguir aprendiendo y mejorar nuestra práctica cotidiana ante los problemas de salud que, en algún momento, todos y todas podemos padecer. Vivir implica aprender de manera continua.

Aunque este camino puede recorrerse de forma individual, hacerlo junto a otras personas lo convierte en una experiencia más accesible, enriquecedora y motivadora. Con esta convicción, desde la Concejalía de Sanidad se anima a la ciudadanía a participar en las iniciativas y programas que se desarrollan en nuestro municipio y que se recogen en esta **Agenda de Salud**, elaborada con la colaboración del Centro de Salud de Cheste, de personas vinculadas a los Programas Permanentes y de un voluntariado comprometido.

A todas ellas, así como a quienes comparten su conocimiento y experiencia en cada actividad, queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento.

Para mí es un orgullo poder afirmar que Cheste se sitúa a la vanguardia en iniciativas de prevención y mejora de la salud, así como en el alto grado de aceptación y participación de nuestros vecinos y vecinas.

M^a Ángeles Llorente Cortés

Concejala de Sanidad del Ayuntamiento de Cheste

ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Programa dirigido a personas mayores de 60 años, orientado a promover un envejecimiento saludable, activo y participativo.

OBJETIVOS

Mantener y favorecer la autonomía personal, tanto a nivel físico como mental.

Fomentar las relaciones interpersonales y la creación de vínculos sociales.

Promover la participación activa en actividades sociales, culturales y comunitarias.

Favorecer el bienestar, la calidad de vida y un envejecimiento saludable

HORARIO

De Lunes a Viernes, en horario de mañana y tarde.

LUGAR

Biblioteca Municipal, 1.ª planta.

VIA ACTIU

Programa de ejercicio físico para personas con enfermedades crónicas.

OBJETIVOS

Mejorar el estado de salud.

PROFESIONALES QUE INTERVIENEN

Todos los profesionales del centro de salud y preparadores/as físicos/as colegiados/as por el COLF CV.

HORARIO

De Lunes a Viernes, en horario de mañana y tarde.

LUGAR

Biblioteca Municipal, 1.ª planta.



Artista: Salvaje Selva

PROGRAMA MUNICIPAL DE SALUD MENTAL

Servicio de atención psicológica municipal.

Adolescentes y jóvenes:

En el IES Ricardo Marín.

Psicóloga: *Patricia del Zotto Libonati.*

Adultos:

En el Centro de Salud.

Psicólogo: *Joan de la Cruz Laguarda.*

Talleres de prevención de salud mental adultos:

2 talleres al año con 12 sesiones de atención grupal más 5 sesiones de refuerzo.

Psicólogo General Sanitario:

Francisco José García Galera

Talleres inteligencia emocional para

adolescentes: 2º ESO 4 sesiones por grupo

**UNIDAD DE PREVENCIÓN COMUNITARIA DE
CONDUCTAS ADICTIVAS (UPCCA)**

FORMACIÓN DE PRIMEROS AUXILIOS

Conjunto de jornadas y talleres desarrollados por Protección Civil y Policía Local en los centros escolares y en dependencias municipales, destinados a toda la ciudadanía.

WEB DE SALUD Y MEDIO AMBIENTE

www.chestosalud.es

Con explicación e información de todos los programas y actividades que se realizan en la localidad.



Artista: Toni Espinar

SEPTIEMBRE 26

L M X J V S D

1 2 3 4 5 6

7 8 9 10 11 12 13

14 15 16 17 18 19 20

21 22 23 24 25 26 27

28 29 30

¡ Cuidar tu salud es cuidar tu vida !

21

PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN EL CLIMATERIO

SESIÓN 1: **DESCRIPCIÓN DE LA ETAPA VITAL**

a cargo de **María Pilar Sánchez Collado**,
matrona del Centro de Salud de Buñol.

HORARIO

17:30 a 19:00 h.

LUGAR

Salón de personas
jubiladas del CFPA

28

PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN EL CLIMATERIO

SESIÓN 2: **SÍNDROME CLIMATÉRICO**

a cargo de **María Pilar Sánchez Collado**,
matrona del Centro de Salud de Buñol.

HORARIO

17:30 a 19:00 h.

LUGAR

Salón de personas
jubiladas del CFPA



Artista: *Theic Camilo Nuñez*

OCTUBRE 26

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

19

PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN EL CLIMATERIO

SESIÓN 4: **SEXUALIDAD**

a cargo de **María Pilar Sánchez Collado**,
matrona del Centro de Salud de Buñol.

HORARIO

17:30 a 19:00 h.

LUGAR

Salón de personas jubiladas del CFPA

5

PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN EL CLIMATERIO

SESIÓN 3: **POSIBILIDAD DE TRATAMIENTO**

a cargo de **María Pilar Sánchez Collado**,
matrona del Centro de Salud de Buñol.

HORARIO

17:30 a 19:00 h.

LUGAR

Salón de personas jubiladas del CFPA

26

PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN EL CLIMATERIO

SESIÓN 5: **DIETA SALUDABLE**

a cargo de **Melanie Bono Vendrell**,
Enfermera del Centro de Salud de Buñol.

HORARIO

17:30 a 19:00 h.

LUGAR

Salón de personas jubiladas del CFPA



Artista: Deih

NOVIEMBRE 26

2

PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN EL CLIMATERIO

SESIÓN 6: SUPLEMENTOS Y DIETAS

a cargo de **Nuria Moreno Gómez**,
nutricista y enfermera del Centro de Salud de Buñol.

HORARIO

17:30 a 19:00 h.

LUGAR

Salón de personas jubiladas del CFPA

5

CONCIERTO MEDITATIVO

a cargo de **Olimpia Rodrigo**.

HORARIO

19:00 h.

LUGAR

Salón de personas jubiladas del CFPA

9

PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN EL CLIMATERIO

SESIÓN 7: AUTOESTIMA Y MANEJO EMOCIONAL

a cargo de **Pilar López Vilchez**,
matrona del Centro de Salud de Buñol.

HORARIO

17:30 a 19:00 h.

LUGAR

Salón de personas jubiladas del CFPA

16

PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN EL CLIMATERIO

SESIÓN 8: HIGIENE POSTURAL

a cargo de **Beatriz Collado**,
fisioterapeuta especialista en suelo pélvico.

HORARIO

17:30 a 19:00 h.

LUGAR

Salón de personas jubiladas del CFPA

23

PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN EL CLIMATERIO

SESIÓN 9: RECURSOS

a cargo de **Marisa Fernando Zanón**,
trabajadora social del Centro de Salud de Buñol.

HORARIO

17:30 a 19:00 h.

LUGAR

Salón de personas jubiladas del CFPA

L M X J V S D

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30



Artista: Cobre

DICIEMBRE 26

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

3

CINE COLOQUIO

UNA MIRADA AL ENVEJECIMIENTO

a cargo de **Amparo Martínez Tarín**,
Psicóloga.

HORARIO

19:00 h.

LUGAR

Biblioteca Municipal

17

CHARLA

CUIDARSE PARA VIVIR

a cargo de **Francisco José García Galera**.
Psicólogo general sanitario.

HORARIO

19:00 h.

LUGAR

Salón de personas
jubiladas del CFPA

¡ Cuidar tu salud es cuidar tu vida !



Artista: *Mohamed Lghacham*

ENERO 27

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

15

Jornadas de Educación Ecosocial "Educar para cuidar la vida"

CHARLA INAUGURAL

a cargo de Carlos Gómez Chuliá,
FUHEM Ecosocial.

HORA y LUGAR: Por confirmar.

16

Jornadas de Educación Ecosocial "Educar para cuidar la vida"

TALLERES

HORARIO

Por confirmar

LUGAR

Salón de personas
jubiladas del CFPA

Presentación del documental "PUEBLOS CON-CIENCIA"

HORARIO

19:00 h.

LUGAR

Teatro Liceo

¡ Cuidar tu salud es cuidar tu vida !

I wished, I
could keep
you safe.



Ojalá,
pudiera,
protegerte.



Artista: Hera

FEBRERO 27

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

26

II JORNADAS MUNICIPALES DE PREVENCIÓN
y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL:

DINÁMICAS LOCALES

Ponencia a cargo de **Lorena Gascón,**
psicóloga.

Después de la ponencia habrá una dinámica grupal.

HORARIO

18:30 h.

LUGAR

Teatro Liceo

27

II JORNADAS MUNICIPALES DE PREVENCIÓN
y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL:

DINÁMICAS LOCALES

Taller de 10:00 a 11:30 h.

Acto final y clausura 12:00 h.

LUGAR CFPA

¡ Cuidar tu salud es cuidar tu vida !



Vindicarem la nit
ila paraula DONA.
Llavors creixerà l'arbre
de l'alliberament.

Artista: *Flug València*

ABRIL 27

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

24

RUTA "EL RAMAT"

PASEO POR LA NATURALEZA

a cargo de

Alberto Ibáñez Velert

Guarda rural de Cheste,

HORARIO

Por determinar.

LUGAR SALIDA

Parque de la
Lomiquia.

¡ Cuidar tu salud es cuidar tu vida !



Artista: Jacobo Palos Wey

MAYO 27

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

15

CHESTE EN MARCHA

NATURALEZA y SALUD

a cargo de TEMSSSPORT

evento integrado por diversas actividades *físico-deportivas*.

HORARIO

Por determinar

LUGAR

Parque de la Lomiquia

CLAUSURA

Exhibición de musicoterapia y danzas
intergeneracionales del grupo de personas
mayores del programa de envejecimiento activo,
a cargo de **Ángeles Chuliá**.

JUNIO

ACTIVIDAD POR CONFIRMAR

¡ Cuidar tu salud es cuidar tu vida !



Artista: *Buble Gum*