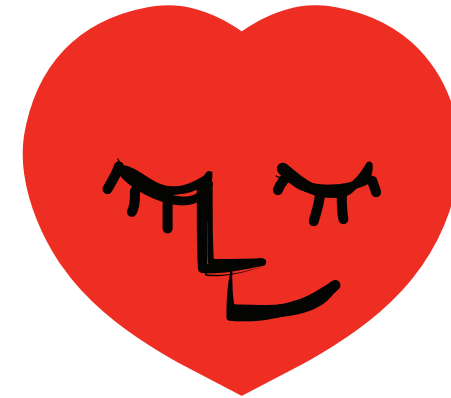


SEMANA DEL CORAZÓN

Del 22 al 26 de
SEPTIEMBRE 2014

GIJÓN



POR
UN
CORAZÓN
FELIZ

Promueve



SOCIEDAD
ESPAÑOLA DE
CARDIOLOGÍA



FUNDACIÓN
ESPAÑOLA
DEL CORAZÓN

Organizan



SOCIEDAD ASTURIANA DE
Cardiología

Gijón



Deporte

Entidades colaboradoras

cajAstur



Cruz Roja Española
Asamblea Local de Gijón

Gijón

Cultura
y Educación

Patrocinan



OMRON



JUNTOS PODEMOS PREVENIR
LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

ÁLAVA ● ALCALÁ DE HENARES ● GIJÓN ● LEÓN ● MADRID ● MURCIA ● STA. CRUZ DE TENERIFE ● VALENCIA

SEMANA DEL CORAZÓN DE GIJÓN 2014

Durante la Semana del Corazón el Patronato, en colaboración con la Fundación Española del Corazón y la Sociedad Española de Cardiología, organiza un conjunto de actividades y talleres cuyo objetivo es fomentar hábitos cardiosaludables.

ACTIVIDADES GRATUITAS. más información en deporte.gijon.es

Los participantes en las actividades físico-deportivas programadas en la Semana del Corazón recibirán un Pasaporte de Ciudadano Cardiosaludable, pudiendo obtener un sello con cada actividad deportiva en la que se participe.

Los pasaportes con tres o más sellos podrán canjearse en las oficinas centrales del Patronato Deportivo Municipal por un regalo conmemorativo.

ACTIVIDADES

LUNES, 22 de Septiembre	MARTES, 23 de Septiembre	MIÉRCOLES, 24 de Septiembre	JUEVES, 25 de Septiembre
<p>10:30 a 11:30 h. 11:30 a 12:30 h.</p> <p>CICLO MUSIC EN LA CALLE A partir de 14 años. Objetivo: Iniciar a los alumnos en las técnicas básicas de la actividad.</p> <p>Plaza 3 de abril (delante de la Piscina Municipal El Llano).</p>	<p>10:00 a 13:00 h.</p> <p>CAMINANDO CON BASTONES DE NORDIC WALKING A partir de 10 años. Objetivo: Iniciación a la marcha nórdica que consiste en caminar con un bastón en cada mano, que permite ejercitar además de las piernas la parte superior del cuerpo, lo que aumenta el trabajo cardiovascular.</p> <p>Salida: En la Plaza 3 de abril (delante de la Piscina Municipal El Llano).</p>	<p>10:00 h.</p> <p>YOGA DINÁMICO A partir de 14 años. Objetivo: Dar a conocer una actividad idónea para personas con problemas cardíacos e hipertensión que se basa en la realización de movimientos fluidos y de técnicas de respiración.</p> <p>Plaza 3 de abril (delante de la Piscina Municipal El Llano).</p>	<p>10:00 a 13:00 h.</p> <p>CAMINANDO CON BASTONES DE NORDIC WALKING A partir de 10 años. Objetivo: Iniciación a la marcha nórdica que consiste en caminar con un bastón en cada mano, que permite ejercitar además de las piernas la parte superior del cuerpo, lo que aumenta el trabajo cardiovascular.</p> <p>Salida: En la Plaza 3 de abril (delante de la Piscina Municipal El Llano).</p>
<p>19:00 h.</p> <p>CONFERENCIA: "DIETA MEDITERRÁNEA, SALUD CARDIOVASCULAR Y CERVEZA" Mercè Vidal. Nutricionista y Antropóloga.</p> <p>Salón de Actos del CMI El Llano.</p> <p>Patrocina: Centro de Información Cerveza y Salud.</p>	<p>17:30 a 19:00 h.</p> <p>BUSCAMOS FRUTAS Y CORAZONES Juegos y circuitos de orientación tematizados dirigidos a niños a partir de 9 años. Actividad gratuita que requiere inscripción previa en las Oficinas de Atención al Ciudadano, Cajeros Ciudadanos y a través de Internet a partir del 18 de Septiembre.</p> <p>Parque del Rinconín.</p>	<p>17:30 a 19:00 h.</p> <p>BUSCAMOS FRUTAS Y CORAZONES Juegos y circuitos de orientación tematizados dirigidos a niños a partir de 9 años. Actividad gratuita que requiere inscripción previa en las Oficinas de Atención al Ciudadano, Cajeros Ciudadanos y a través de Internet a partir del 18 de Septiembre.</p> <p>Parque Fluvial.</p>	<p>17:00 a 21:00 h.</p> <p>CURSOS DE RCP DIRIGIDO A ENTIDADES DEPORTIVAS Objetivo: Dar a conocer a los técnicos deportivos los conocimientos básicos para poder actuar ante una posible parada cardíaca. Curso impartido por: Beatriz Samaniego Lampón. Cardióloga. Unidad Coronaria del Hospital Cabueñes. Ana Piera Carbonell. Médico de Urgencias. Hospital de Cabueñes. Beatriz Marañón Marquina. Servicio de Urgencias. Hospital de Jove. Instructoras del Plan Nacional de Reanimación Cardiopulmonar.</p> <p>Necesario inscripción previa en las Oficinas del Patronato Deportivo Municipal. Plazas: 32.</p> <p>Centro Municipal El Llano (Sala Polivalente).</p>
<p>10:00 h. / 11:30 h.</p> <p>TALLER DE REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR (RCP) Objetivo: Dar a conocer los pasos a seguir en el caso de parada cardíaca, familiarizarse con las técnicas de reanimación cardiopulmonar y con las partes del desfibrilador automático y su funcionamiento.</p> <p>Plaza 3 de abril (delante de la Piscina Municipal El Llano).</p>	<p>18:00 a 19:00 h. / 19:00 a 20:00 h.</p> <p>CICLO MUSIC EN LA CALLE A partir de 14 años. Objetivo: Iniciar a los alumnos en las técnicas básicas de la actividad.</p> <p>Plaza 3 de abril (delante de la Piscina Municipal El Llano).</p>	<p>19:30 h.</p> <p>CONFERENCIA: "LA MUERTE SÚBITA EN EL DEPORTISTA" Dr. Alberto Batalla. Cardiólogo. Centro Municipal El Coto (Sala Paraninfo).</p>	<p>19:00 a 20:00 h.</p> <p>TODOS NOS MOVEMOS AL RITMO DE AEROZUMBA Actividad para todas las edades. Objetivo: Realizar una actividad cardiovascular utilizando la música como elemento motivador.</p> <p>Plaza 3 de abril (delante de la Piscina Municipal El Llano).</p>

PUNTO DE EVALUACIÓN CARDIOVASCULAR:

- Del 22 al 26 de Septiembre de 13:00 a 15:00 h. En el Centro de Medicina (CMI El Coto).
- Del 22 al 26 de Septiembre de 17:00 a 19:00 h. En el CMI El Llano, en el CMI Ateneo La Calzada y en el CMI en Pumarín Gijón Sur.

En los lugares anteriormente señalados se establecerá un punto de evaluación de riesgo cardiovascular dirigido a todas las personas interesadas donde se medirán los siguientes parámetros: peso, talla, índice de masa corporal, índice cintura-cadera, colesterol total y tensión arterial. Patrocina Omron. / Colabora: Escuela de Enfermería de la Universidad de Oviedo.

1 Cuenta cuentos saludables

De lunes a viernes. De 18:00 a 19:00 h. Dirigido a niños de 4 a 8 años. Inscripciones desde el 17 de Septiembre hasta el día anterior de cada cuento.

Biblioteca del CMI El Llano.

1 JORNADAS DEL CORAZÓN SALUDABLE EN LOS CENTROS ESCOLARES

En colaboración con Cruz Roja se desarrollarán unas jornadas dirigidas a los alumnos de los centros escolares de Gijón.

1 PUNTO DE EMERGENCIA CARDÍACA

- En el CMI EL COTO: De 13:00 a 14:00 h. Martes 23.
- En el CMI EL LLANO: De 17:00 a 18:00 h. Miércoles 24.
- En el CMI Pumarín Gijón Sur: De 17:00 a 18:00 h. Jueves 25.
- En el Ateneo La Calzada: De 17:00 a 18:00 h. Viernes 26.

19.30 h.

CONFERENCIA: "FIBRILACIÓN AURICULAR Y ACTIVIDAD FÍSICA"

Dra. María del Rosario Cortina. Cardióloga.
Centro Municipal El Coto (Sala Paraninfo).

