

viernes, 28 de octubre de 2016

Semana de la salud

El lunes día 26 de septiembre arrancó la II Semana de la Salud y el bienestar de Bonares y se prolongó hasta el viernes día 30 de septiembre con numerosas actividades de interés para todos y todas.



[p://www.bonares.es/export/sites/bonares/es/.galleries/noticias/imagenes-noticias-2016/semana-salud.jpg](http://www.bonares.es/export/sites/bonares/es/.galleries/noticias/imagenes-noticias-2016/semana-salud.jpg)

En primer lugar, comenzaba y se inauguraba dicha semana en el IES Catedrático Pulido Rubio, donde se impartió un taller al alumnado, de primeros auxilios. Fue un taller atractivo, en el que los jóvenes se involucraron y mostraron bastante interés.

Por la tarde, se repitió dicho taller en la biblioteca, en este caso, destinado a los monitores y miembros de todas las actividades deportivas que se celebran en el municipio (fútbol, atletismo..)

Cabe destacar que el martes, se produjo una charla titulada “La adicción, un problema presente”, en la planta baja del Teatro Cine Colón, donde previamente, tomamos un café con todos los asistentes.

Fue una charla muy amena, en la que los ponentes interactuaron con los asistentes, haciéndoles partícipes en todo momento de su punto de vista.

Asistieron a dicha charla, un representante de Diputación especialista en estos temas, la presidenta del AMPA del IES, Un policía local, y además, contamos con la colaboración especial de **Pepe el marismeño**, y con el joven de la localidad, Samuel Domínguez, quienes nos hablaron desde su experiencia, tras haber superado el mundo de las adicciones.

Esta actividad tuvo muchísima aceptación, y pudimos contar con un teatro lleno por completo.

El miércoles, fue el turno de la Salud Emocional, que a cargo de la psicóloga, neuro- psicóloga y logopeda Ángeles Benítez Rey, dio unos parámetros acerca del nivel de vida que estamos llevando, por culpa de una sociedad en la que vamos “corriendo” durante todo el día, y sin darnos cuenta de valorar los pequeños detalles que nos rodean.

También, se trató el tema de la ansiedad y la depresión, enfermedades que cada día afecta a más personas y cada vez a más temprana edad. Se realizaron diferentes dinámicas individuales y en grupo, y se procuró concienciar a la gente, para que procuren controlar e identificar sus emociones.

En la tarde del jueves, AFA (Asociación de Familiares de personas con Alzheimer), presentaron en el teatro cine colón, el logo que había sido elegido entre todos los que se habían presentado. Justo se ha producido un año después de que la Concejalía de Bienestar Social celebrara una jornada de sensibilización sobre este tema y para poder crear una asociación. Esta presentación sirvió para presentar dicha asociación a todo el mundo, ya que finalmente ya es una realidad. En esta ocasión , el presidente agradeció al ayuntamiento, su apoyo incondicional en todo momento, así como agradeció al Ceip Lora Tamayo y al les Catedrático Pulido Rubio, por su desinteresada colaboración, para hacer partícipes al alumnado, en la participación del concurso de logo para la Asociación.

Ya el viernes día 30 por la mañana, y para terminar la II Semana de la Salud, se realizó una ruta de senderismo saludable, con alumnos del les, a los que además se les hizo entrega por parte del ayuntamiento, de una mochila, en la que se incluía agua y fruta.

En definitiva, ha sido una semana en la que la salud y el bienestar han sido los protagonistas en nuestra localidad, pero no debemos olvidarnos de estos conceptos ya que la salud y el bienestar son esenciales para nuestra vida y debemos potenciarlos cada día.