



23 DE JUNIO Salud Natural

"En que nos ayuda una perra en nuestro proceso de autoconocimiento". Gestalt Asistida con Perros. D^a. Marian Orellana (Terapeuta Gestalt y Técnica en Terapia Asistida con Perros)

"Equilibrio y bienestar". Taller de shiatsu. Taller sobre conocimiento del shiatsu y masajes efectivos. D^a. Esther Panizo Álvarez

"Masaje y cuenco tibetano" Bienestar cuerpo y mente. D^a. Maryan Palomino Pacheco (Osteópata, quiromasajista, maestra de educación física, medicina china y reiki)

"Color y emociones". Arte terapia.

D^a. Miriam Torres (Graduada en Historia del Arte por la UNED y Técnico en Salud Ambiental)

RINCÓN EL BOTIQUÍN NATURAL

Natur del Siglo XXI

Elaboración jabones, ungüentos y pomadas.



23

JUN

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

11:30 H. "Naturaleza y bienestar psicológico"
Paseo bioinspirativo. D. Juan Cruz
(Psicólogo Clínico y consultor de programas de psicología positiva).

*

colaboran

natur
del siglo XXI

Marian Orellana

Collado Villalba
Asociación de Esclerosis Múltiple
Mujeres. Acompañamos. Entendemos.

ARARA PSICOLOGÍA



Asociación Diabetes Madrid

Collegio Profesional de Higiene Dental de Madrid

Di@t Cio
Nature Psycho Training

ATHCM
Asociación de Terapeutas de Higiene Dental de Madrid

Cruz Roja

Centro para Mayores
Residencia y Centro de Día

JORNADAS SALUD GALAPAGAR

21, 22 y 23 JUNIO

PLAZA DE LA CONSTITUCIÓN

21 junio

SALUD EMOCIONAL

17:30 a 21:30 h

Explora tu autoestima
Emociones en familia
Taller de risoterapia

...

22 junio

SALUD INTEGRAL

11:00 a 15:00 h

17:30 a 21:30 h
Asociaciones de salud
Alimentación saludable
Higiene bucodental

...

23 junio

SALUD NATURAL

11:00 a 15:00 h

Paseo bioinspirativo
Taller de shiatsu
Terapia Gestalt

...

¡GALAPAGAR, RESPIRA SALUD!



Ayuntamiento de Galapagar

"Actividad subvencionada por la Dirección General de Salud Pública de la Consejería de Sanidad – Comunidad de Madrid"

21 DE JUNIO Salud Emocional

"Emociones en Familia", "Explora tu autoestima" para adultos y Taller el **"Cojín del enfado"** y **"El bote de la clama"** para menores.
Arara Psicología.

Equilibrio y felicidad. "Al son de la risa": Taller de risoterapia.
D^a Estefanía Bermejo (Licenciada en Psicóloga).

Parar, respirar y sentir. "Mediometro": Meditación dirigida.
D^a Pilar Forero (Licenciada en Psicología)

Técnicas de meditación y relajación para una buena salud emocional- Osteopatía craneal.
D^a. Maryan Palomino Pacheco (Osteópata, quiromasajista, maestra de educación física, medicina china y reiki).

ESPACIO EMOCIONAL

Asociaciones de salud emocional

RINCÓN INFANTIL

Natur del Siglo XXI

"Yincana Emocíonate"

Calma la mente: "Jardín de paz":
Taller de minijardines.

Calma con ritmo:
Taller de instrumentos musicales.

Gym mental:
Ejercicios de concentración.

21 JUN ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

18:00 H. **"Aquí y ahora".** Taller de mindfulness.
D^a Pilar Forero (Licenciada en Psicología)

18:30 H. **¿Sabemos jugar?** Taller práctico sobre cómo nos comunicamos.
D^a. Carmen Ruiseño Izquierdo (Formada en Filosofías y Acompañamientos Humanistas - Psicoterapia - Enfermera - Remedios Naturales)

19:30 H. **"El baile de las emociones".** Taller sobre identificación de las emociones a través de la música.
D^a Estefanía Bermejo (Licenciada en Psicóloga)

22 DE JUNIO Salud Integral

Durante todo el día personal sanitario realizará toma de tensión, saturación y diabetes.

ARARA PSICOLOGÍA: Talleres de psicoeducación para todos los públicos.

CLÍNICA DENTAL CEO DE GALAPAGAR. Estética dental. Revisión e información.

RESIDENCIA MIAL SALUD GALAPAGAR. Terapias de salud con personas mayores.

CLÍNICA MEJORAT DE GALAPAGAR. Servicio de físico, estética y pilates.

CRUZ ROJA. Hábitos saludables. Prevención de enfermedades. Juegos para niños relacionados con la salud.

COLEGIO DE HIGIENISTAS DENTALES DE MADRID. Punto de atención al paciente. Yincana "Se ha perdido un diente". Espacio color para los más pequeños.

ASOCIACIÓN DIABETES MADRID. Información y sensibilización sobre los tipos de diabetes. Test de Findrisc.

ASOCIACIÓN DONANTES DE ORGANOS ATH (ASOCIACIÓN TRANSPLANTES DE HIGADO). Información sobre donación y trasplantes.

ASOCIACIÓN ESCLEROSIS MULTIPLE. Concienciación y visibilización de la enfermedad.

ASOCIACIÓN CONTRA EL CÁNCER. #TodosContraElCáncer. Apoyo a enfermos y familias.

PROTECCIÓN CIVIL GALAPAGAR. Taller de primeros auxilios y RCP.

Técnicas de meditación y relajación para una buena salud emocional - Meditación energética. D^a. Maryan Palomino Pacheco

RINCÓN INFANTIL

Natur del Siglo XXI

"Spa de pies y manos"

"Dra. Chef la mejor receta"

"Yincana Balancéate en familia"



ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

22 JUN

11:30 H. **"El cepillo que cepilla"** Charlas de salud bucodental.
Colegio de Higienistas dentales de Madrid

12:00 H. **Conferencia - Coloquio: "Cáncer y medicina preventiva".** D^a. Carmen Ruiseño Izquierdo. En el Centro Cultural La Posada

12:30 H. **Masterclass deportiva.**
Héctor Gutiérrez (profesor de danza)

13:00 H. **Testimonio de Yolanda Hellin,** deportista profesional con Diabetes Mellitus tipo 1. *Campeona de España de Aquabike Larga Distancia.* En el Centro Cultural La Posada.

13:30 H. **¿Qué debo hacer para donar mis órganos? Charla informativa.** Asociación de trasplantes de hígado

14:00 H. **Yincana "Se ha perdido un diente".** Colegio de Higienistas dentales de Madrid.

18:00 H. **Información y sensibilización sobre los tipos de diabetes.** Participación y proyectos diabetes Madrid